ONIRO

LOS LUGARES QUE TE ASUSTAN

Convertir el miedo en fortaleza en tiempos difíciles

PEMA CHÖDRÖN

Índice

Portada
Dedicatoria
Cita
Agradecimientos
Prólogo
1. La excelencia de la bodichita
2. Descubriendo el manantial
3. Los hechos ineludibles de la vida
4. Aprende a estar contigo mismo
5. Los versos del guerrero
6. Las Cuatro Cualidades Ilimitadas
7. La bondad incondicional
8. La compasión
9. El tonglen
10. Descubre tu capacidad de alegrarte
11. Aplicando la práctica de la alegría
12. Ensancha tu mente
13. El encuentro con el enemigo
14. ¡Comienza de nuevo!
15. La fuerza
16. Tres clases de pereza
17. La actividad del bodisatva
18. La vacuidad
19. La intensificación de nuestras neurosis
20. Cuando las cosas se ponen difíciles
21. El amigo espiritual
22. El estado intermedio
Aspiración para concluir
Apéndice: Las prácticas
Bibliografía
Notas
Créditos

Al XVI Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje,
a Dilgo Khyentse Rimpoché
y a Chögyam Trungpa Rimpoché,
que me enseñó lo que significa no tener miedo.

Confiesa tus defectos ocultos.
Afronta aquello que te repugna.
Ayuda a quienes crees que no puedes ayudar.
Abandona cualquier cosa por la que sientas apego.
Ve a los lugares que te dan miedo.

CONSEJO QUE LA YOGUINI
MACHIK LABDRÖN
RECIBIÓ DE SU MAESTRO

Agradecimientos

Hay cinco personas a las que deseo agradecer en particular la ayuda que me han prestado para elaborar este libro: a mi hermano monástico Tingdzin Ötro, que ha pulido mis charlas de un modo invalorable; a Tamar Ellentuck, que ha sido una excelente y leal secretaria para mí en tiempos muy difíciles; a Gigi Sims, una transcriptora extraordinaria; a mi buena amiga Helen Tworkov, que me ofreció el lugar perfecto para escribir; y sobre todo a mi vieja amiga y editora, Emily Hilburn Sell, que ha puesto todo su corazón en este libro, entregándose como una intrépida guerrera.

También me gustaría dar las gracias a muchas otras personas que han transcrito mis charlas a lo largo de los últimos cinco años: a Migme Chödron, Lynne Van de Bunte, Eugene y Helen Tashima, Susan Stowens, Alexis Shaw, Bill y Eileen Fell, Rohana Greenwood y Barbara Blouin.

Deseo agradecer a Soledad González su incondicional bondad.

Y me siento enormemente agradecida a Joko Beck y Ezra Bayda, cuyo trabajo ha influido mucho en mí. En particular, desearía agradecer la influencia que Ezra ha ejercido en el capítulo sobre la meditación.

Y, por último, expreso mi más sincero agradecimiento a mis maestros Dzigar Kongtrul Rimpoché y Sakyong Mipham Rimpoché. Son lo bastante generosos para mostrarme continuamente la naturaleza de mi mente y revelarme mis defectos ocultos.

Prólogo

Cuando imparto enseñanzas, las inicio generando una aspiración compasiva. Expreso el deseo de que podamos aplicar dichas enseñanzas en la vida cotidiana y liberarnos así a nosotros mismos y a los demás del sufrimiento.

Durante mi charla, animo a los oyentes a mantener una mente abierta, la cual se suele comparar al asombro que experimenta un niño al ver el mundo que le rodea sin albergar ninguna idea preconcebida. Tal como el maestro de zen Suzuki Roshi lo expresó: «En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto, muy pocas».

Al final de la charla dedico el mérito generado por las enseñanzas a todos los seres sensibles. Este gesto de amistad universal se ha comparado con una gota de agua de un fresco manantial. Si la dejamos sobre una roca iluminada por el sol, se evaporará al cabo de poco. En cambio, si la dejamos en el océano, nunca desaparecerá. De ahí que se exprese el deseo de no guardar las enseñanzas para uno mismo sino de usarlas en beneficio de los demás.

Este enfoque refleja los llamados tres nobles principios: bueno al principio, bueno en la mitad y bueno al final, que pueden aplicarse a todas las actividades de nuestra vida. Podemos empezar cualquier cosa que hagamos —el día, una comida o una reunión— con la intención de ser abiertos, flexibles y bondadosos. Y adoptar a lo largo de la jornada una actitud de curiosidad. Como mi maestro Chögyam Trungpa Rimpoché solía decir: «Vive la vida como si fuera un experimento».

Al finalizar cualquier actividad, al margen de que sintamos haber triunfado o fracasado en nuestra intención, la sellamos pensando en los demás, en aquellos que están triunfando o fracasando por todo el mundo. Deseamos que cualquier cosa que hayamos aprendido con nuestro experimento beneficie también a los demás.

Animada con este espíritu, ofrezco esta guía sobre el entrenamiento de un guerrero compasivo. Que beneficie a todos los seres desde el principio, en la mitad y al final. Que nos ayude a entrar en los lugares que nos dan miedo. Que aporte conocimiento a nuestra vida y nos ayude a morir sin lamentar nada.

1

La excelencia de la bodichita

Sólo puede verse correctamente con el corazón; lo esencial no puede percibirse con los ojos.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Cuando tenía seis años recibí las enseñanzas sobre la esencial bodichita de boca de una anciana que estaba sentada bajo el sol. Ocurrió un día en el que sintiéndome sola, no querida y enojada, paseaba cerca de su casa dando puntapiés a cualquier cosa que se cruzara en mi camino. Fue entonces cuando me dijo riendo: «Pequeña, no dejes que la vida endurezca tu corazón».

Recibí precisamente allí esta primordial enseñanza: podemos dejar que las circunstancias de nuestra vida nos endurezcan y nos hagan cada vez más resentidos y miedosos, o que nos suavicen y nos hagan ser más bondadosos y adoptar una actitud más abierta ante lo que nos asusta. Siempre tenemos estas dos opciones.

Si preguntáramos al Buda: «¿Qué es la bodichita?», puede que nos respondiera que esta palabra es más fácil de comprender que de traducir. Posiblemente nos animara a descubrir su significado en nuestra vida. Que nos tentara añadiendo que sólo la bodichita es capaz de curar, de transformar el corazón más endurecido y la mente más repleta de prejuicios y miedos.

Chita significa «mente», y también «corazón» o «actitud». Y *bodi* quiere decir «despierto», «iluminado» o «totalmente abierto». A veces el corazón y la mente totalmente abiertos de la bodichita se denominan el punto débil, un lugar tan vulnerable y sensible como una herida abierta. Se equipara, en parte, a nuestra capacidad de amar. Incluso la más cruel de las personas tiene este vulnerable lugar. Incluso el más fiero de los animales ama a sus crías. Como Trungpa Rimpoché lo expresó: «A todo el mundo le gusta algo, aunque sólo sean las tortillas».

La bodichita se equipara también, en parte, a la compasión: nuestra capacidad de sentir el dolor que compartimos con los demás. Sin darnos cuenta, nos protegemos continuamente de ese dolor porque nos asusta. Levantamos muros protectores hechos de opiniones, prejuicios y estrategias, barreras construidas por el profundo miedo que tenemos a que nos hieran. Y los reforzamos con todo tipo de emociones: con ira, deseos vehementes, indiferencia, celos y envidia, con arrogancia y orgullo. Pero por suerte para nosotros, el punto débil —nuestra capacidad innata

de amar y de interesarnos por las cosas— es como una grieta que aparece en estos muros que levantamos. Es una abertura natural en los muros que creamos cuando tenemos miedo. Con la práctica aprendemos a encontrar esta abertura, a captar este momento vulnerable —en el que sentimos amor, gratitud, soledad, bochorno, incompetencia— para despertar la bodichita.

Una analogía para la bodichita es la crudeza de un corazón roto. A veces este corazón destrozado engendra ansiedad y pánico, y otras, ira, resentimiento y acusaciones. Pero bajo la dureza de esta armadura, se oculta la terneza de una genuina tristeza. Éste es el vínculo que mantenemos con todos aquellos a los que alguna vez hemos amado. Este genuino corazón lleno de tristeza puede enseñarnos una gran compasión. Puede volvernos más humildes cuando hemos sido arrogantes y suavizarnos cuando hemos sido crueles. Nos despierta cuando preferimos dormir y es capaz de atravesar nuestra indiferencia. Este continuo dolor del corazón es una bendición que, cuando se acepta plenamente, puede compartirse con los demás.

El Buda dijo que nunca hemos estado separados de la Iluminación. Incluso en la época que más atrapados nos sentíamos, nunca llegamos a perder ese estado despierto, lo cual constituye una revolucionaria afirmación. Hasta gente tan común como nosotros, con sus malos rollos y su confusión, tenemos esta mente de Iluminación llamada bodichita. Esta abertura y calidez de la bodichita es, en realidad, nuestra verdadera naturaleza y condición. Aun cuando nuestra neurosis parece mayor que nuestra sabiduría, incluso en los momentos en que nos sentimos más confundidos y desesperados, la bodichita —como el cielo abierto— está siempre ahí, sin que las nubes que la cubren temporalmente la disminuyan.

Ya que estamos tan familiarizados con las nubes, es natural que las enseñanzas del Buda nos resulten difíciles de creer. Sin embargo, lo cierto es que en medio del sufrimiento, en los momentos más duros, podemos conectar con este noble corazón de la bodichita, porque siempre está a nuestra disposición, tanto en el pesar como en la alegría.

Una joven me escribió para contarme que se había encontrado a sí misma en una pequeña ciudad de Oriente Medio mientras un grupo de gente la rodeaba burlándose, gritándole y amenazándola con arrojarle piedras a ella y a sus amigas por ser americanas. Por supuesto, estaba aterrorizada, pero le ocurrió algo muy interesante. De pronto, se identificó con cada persona que a lo largo de la historia había sido menospreciada y odiada. Comprendió lo que significaba que te despreciaran por cualquier razón: por tu grupo étnico, pasado racial, preferencia sexual o sexo. Algo en ella se abrió de par en par, y aquella joven se puso en el lugar de millones de personas oprimidas viendo la situación de una nueva forma. Incluso comprendió la humanidad que compartía con aquellos que la odiaban. Esta sensación de mantener una profunda conexión con los demás, de pertenecer a la misma familia, es la bodichita.

La bodichita existe a dos niveles. En primer lugar, está la bodichita incondicional, que constituye una experiencia inmediata carente de conceptos, opiniones y de nuestra habitual sensación de estar atrapados. Es algo tan inmensamente bueno que no puede definirse ni siquiera ligeramente, es como saber visceralmente que no tenemos nada que perder. Y en segundo lugar está la bodichita relativa, que constituye nuestra capacidad de mantener el corazón y la mente abiertos al sufrimiento sin cerrarnos a él.

Quienes se preparan sin reservas para despertar la bodichita incondicional y la bodichita relativa son llamados bodisatvas o guerreros, en este caso no se trata del guerrero que mata y daña, sino del guerrero de la no agresión que escucha los lamentos del mundo. Son hombres y mujeres dispuestos a prepararse en medio del fuego. Prepararse en medio del fuego significa que los bodisatvas-guerreros se meten en las situaciones desafiantes para aliviar el sufrimiento. Y también se refiere a su deseo de ir más allá de las reacciones personales y del autoengaño, para dedicarse a dejar al descubierto la básica e indistorsionada energía de la bodichita. Hay muchos ejemplos de maestros guerreros, de gente como la madre Teresa y Martin Luther King, que reconocieron que el mayor daño procede de nuestra propia y agresiva mente. Ellos dedicaron sus vidas a ayudar a los demás a comprender esta verdad. También hay mucha gente corriente que se ha pasado toda la vida aprendiendo a abrir su corazón y su mente para ayudar a los demás a hacer lo mismo. Al igual que ellos, podemos aprender a relacionarnos con nosotros mismos y con nuestro mundo como guerreros, a despertar nuestro valor y amor.

Para ayudarnos a cultivar este valor y esta bondad, hay tanto métodos formales como informales. Existen prácticas para alimentar nuestra capacidad de gozar, de no apegarnos, de amar y de derramar lágrimas. También hay personas que nos enseñan a mantenernos abiertos ante la incertidumbre, o que nos ayudan a estar presentes en los momentos que normalmente nos cerraríamos.

Dondequiera que estemos, podemos prepararnos para ser un guerrero. Las prácticas de la meditación, la bondad incondicional, la compasión, la alegría y la ecuanimidad son nuestras herramientas. Con la ayuda de estas prácticas, podemos dejar al descubierto el punto débil de la bodichita. Descubriremos esa terneza que hay en el pesar y en la gratitud. La encontraremos oculta en la rabia más intensa o en el temblequeo del miedo. La localizaremos tanto en la soledad como en la bondad.

Muchos de nosotros preferimos prácticas que no nos causen incomodidad y, sin embargo, al mismo tiempo deseamos curarnos. Pero el aprendizaje de la bodichita no funciona así. Un guerrero acepta que no podemos saber nunca lo que nos ocurrirá a continuación. Podemos intentar controlar lo incontrolable buscando la seguridad y la previsibilidad, deseando rodearnos siempre de comodidad y seguridad. Pero la verdad es que nunca podremos evitar la incertidumbre. El desconocer lo que nos

espera forma parte de la aventura y es también lo que nos asusta.

La preparación para desarrollar la bodichita no nos promete un final feliz. En lugar de ello este «yo» que busca la seguridad —que quiere aferrarse a algo— aprende por fin a crecer. La principal cuestión sobre la preparación de un guerrero no es cómo evitar la incertidumbre y el miedo, sino cómo afrontamos las situaciones difíciles. ¿Cómo practicamos ante las dificultades, las emociones y las imprevisibles situaciones de la vida cotidiana?

Con demasiada frecuencia las afrontamos como tímidos pajarillos que no se atreven a dejar el nido. Henos aquí sentados en un nido que está empezando a oler y que ya ha cumplido su función hace mucho tiempo. Nadie viene para alimentarnos. Nadie hay ya que nos proteja ni nos mantenga calentitos. Y, sin embargo, seguimos esperando a que nuestra mamá ave venga.

Podemos hacernos un gran favor y abandonar por fin ese nido, algo para lo cual es evidente que se necesita valor. También es obvio que podemos recurrir a algunas ayudas útiles para ello. Quizás dudemos de estar a la altura de la tarea de llegar a ser un guerrero, pero en tal caso podemos preguntarnos: «¿Prefiero crecer y afrontar la vida directamente, o vivir y morir lleno de miedo?».

Todos los seres tienen la capacidad de sentir esa terneza, de experimentar sufrimiento, dolor e incertidumbre. Por eso todos podemos alcanzar el corazón iluminado de la bodichita. Jack Kornfield, maestro de la meditación vipásana, nos cuenta haberlo comprobado en Camboya durante la época de los jemeres rojos. Cincuenta mil personas se volvieron comunistas a punta de pistola, ya que las amenazaron con matarlas si seguían realizando sus prácticas budistas. A pesar del peligro que corrían, instalaron un templo en el campo de refugiados y veinte mil personas asistieron a la ceremonia inaugural. No se realizó ninguna lectura o plegaria, sino que simplemente cantaron continuamente las enseñanzas principales del Buda:

El odio nunca cesa con el odio,
tan sólo desaparece con el amor.
Ésa es una ley antigua y eterna.

Miles de personas cantaron estas palabras y lloraron, sabiendo que la verdad que encerraban era mayor que su propio sufrimiento.

La bodichita tiene esta clase de poder. Nos inspirará y apoyará tanto en los momentos buenos como en los malos. Es como descubrir una sabiduría y un valor que ni siquiera sabíamos que teníamos. Del mismo modo que la alquimia transforma cualquier metal en oro, la bodichita puede, si se lo dejamos hacer, transformar cualquier actividad, palabra o pensamiento en un vehículo para despertar nuestra compasión.

2

Descubriendo el manantial

Un ser humano forma parte de la totalidad que llamamos «el universo», es una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto, lo cual constituye una especie de ilusión óptica de la mente. Esta ilusión supone una prisión para nosotros y nos limita a nuestros deseos personales y al afecto que sentimos por unas pocas personas cercanas a nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando el círculo de comprensión y compasión para contener a todos los seres vivos y a toda la naturaleza en su belleza.

ALBERT EINSTEIN

Mientras excavábamos la tierra para construir los cimientos de nuestro centro de retiro en Gampo Abbey, topamos con un lecho de roca y se abrió en él una grietecilla, por la que un minuto después goteaba agua. Y al cabo de una hora el agua fluía a borbotones y la grieta se había ensanchado.

Encontrar la bondad básica de la bodichita es lo mismo, es como descubrir un manantial de agua viva que había estado cubierto temporalmente por una sólida roca. Cuando sentimos el centro del dolor, cuando nos sentamos con el malestar sin intentar eliminarlo, cuando somos conscientes del dolor que nos causa la desaprobación o la traición y dejamos que éste nos suavice, son los momentos en que conectamos con la bodichita.

Conectar con ese tembloroso y tierno lugar tiene un efecto transformador. Permanecer en él puede producirnos una sensación de incertidumbre o ponernos los nervios de punta, pero también nos hace sentir mucho mejor. Estar ahí sin más, aunque sólo sea por un momento, supone un genuino acto de bondad hacia nosotros mismos. Ser lo bastante compasivos para contemplar nuestros propios miedos exige, por supuesto, tener valor, y sin duda parece ir en contra de nuestro instinto, pero es lo que necesitamos hacer.

Es difícil saber si reír o llorar ante la difícil situación de los seres humanos. Henos aquí llenos de sabiduría y sensibilidad y —sin saberlo siquiera— las cubrimos para protegernos de la inseguridad que sentimos. Aunque tengamos el potencial para ser tan libres como una mariposa, preferimos misteriosamente el pequeño y horrible capullo del ego.

Una amiga mía me contó la situación de sus ancianos padres en Florida: «Viven en una zona sumida en la pobreza y la penuria; la amenaza de violencia parece ser muy real. La forma en que se relacionan con ella es vivir en una comunidad protegida por un muro y vigilada por perros y puertas eléctricas, con la esperanza de que no pueda entrar nada malo. Por desgracia, a los amigos de mis padres cada vez les da más miedo salir de esos muros. Desean ir a la playa o al campo de golf, pero están demasiado asustados como para moverse. Aunque ahora paguen a alguien para que les haga las compras, cada vez se sienten más inseguros. Últimamente incluso tienen miedo del personal autorizado a entrar: de los que arreglan los electrodomésticos, los jardineros, los fontaneros y los electricistas. Su aislamiento está haciendo que sean incapaces de afrontar un mundo imprevisible». Esta situación es muy similar a los mecanismos del ego.

Como Albert Einstein señaló, la tragedia de sentirnos separados de los demás reside en que esta ilusión acaba convirtiéndose en una prisión. Pero lo que es más triste aún es que la posibilidad de ser libres nos turba cada vez más. Cuando se abren las barreras, no sabemos qué hacer. Necesitamos que nos prevengan un poco más sobre lo que se siente cuando los muros empiezan a derrumbarse. Necesitamos que nos digan que tener miedo y temblar forma parte del crecimiento personal y que el desapego requiere valor. No reuniremos el valor para a ir a los lugares que nos dan miedo a no ser que investiguemos de una forma compasiva los mecanismos del ego. Así que hemos de preguntarnos: «¿Qué hago cuando siento que no puedo afrontar lo que me está ocurriendo? ¿Qué es lo que me da fuerza y en qué confío?».

El Buda enseñó que la flexibilidad y la apertura nos dan fuerza interior, y que huir de la vacuidad nos debilita y hace sufrir. Pero ¿hemos comprendido que la clave reside en familiarizarnos con nuestras huidas? Una actitud abierta no surge de luchar contra nuestros miedos, sino de conocerlos a fondo.

En vez de atacar esos muros y barreras con un mazo, lo que hacemos es prestarles atención. Con suavidad y sinceridad, nos acercamos a ellos. Los tocamos, los olemos y llegamos a conocerlos bien. Empezamos un proceso de aceptación de nuestras aversiones y deseos. Nos familiarizamos con las estrategias e ideas que usamos para levantar esos muros: ¿Cuáles son las historias que me cuento? ¿Qué es lo que me repugna y me atrae? Empezamos a sentir curiosidad por lo que ocurre en nuestro interior. Sin juzgar lo que vemos como bueno ni malo, nos limitamos a contemplarlo con la mayor objetividad. Somos capaces de observarnos con sentido del humor, sin que esta investigación nos ponga demasiado serios, moralizadores o tensos. Año tras año, aprendemos a mantenernos abiertos y receptivos a cualquier cosa que surja. Y lentamente, muy poco a poco, las grietas de los muros van ensanchándose y, como por arte de magia, la bodichita acaba fluyendo libremente.

Una enseñanza que nos ayuda a realizar este proceso de desbloquear la

bodichita es la de los tres señores del materialismo. Se trata de las tres formas en que intentamos protegernos de este mundo fluido e indefinible, de las tres estrategias que usamos para obtener una ilusión de seguridad. Esta enseñanza nos anima a familiarizarnos con las estrategias del ego, para ver claramente cómo seguimos persiguiendo la comodidad y la tranquilidad de un modo que tan sólo fortalece más aún nuestros miedos.

El primero de los tres señores del materialismo se denomina el señor de la forma. Representa la manera en que nos refugiamos en los objetos externos para obtener una sensación de seguridad. Empezamos observando los métodos que usamos para huir: ¿Qué hago cuando me siento ansioso, deprimido, aburrido o solo? ¿Intento sentirme mejor con la «terapia de ir de compras»? ¿O me refugio en el alcohol y la comida? ¿Intento animarme tomando drogas, practicando el sexo o buscando aventuras? ¿Prefiero retirarme en la belleza de la naturaleza o en el delicioso mundo que me proporciona una buena novela? ¿Lleno el espacio llamando por teléfono, navegando por Internet o mirando la televisión durante horas? Algunos de estos métodos son peligrosos, en cambio otros son divertidos o incluso bastante benignos. Lo importante es que podemos abusar de cualquier sustancia o actividad para huir de la sensación de inseguridad. Cuando nos volvemos adictos al señor de la forma, estamos creando las causas y las condiciones para que el sufrimiento aumente. No podremos obtener una satisfacción duradera por mucho que lo intentemos. En lugar de ello, los sentimientos de los que intentamos huir se volverán más fuertes.

Una analogía tradicional para el dolor que causa el señor de la forma es un ratón atrapado en una ratonera porque no ha podido resistirse al queso. El Dalai Lama ha dado la vuelta a esta analogía de un modo muy interesante. Cuenta que cuando era niño y vivía en el Tíbet, solía intentar atrapar ratones no porque deseara eliminarlos, sino porque quería ser más listo que ellos. Dice que los ratones del Tíbet deben de ser más inteligentes que los ratones corrientes, porque nunca logró atrapar ninguno. En lugar de ello se convirtieron en sus modelos de conducta iluminada. Le dio la impresión de que, a diferencia de la mayoría de nosotros, aquellos ratones habían llegado a la conclusión de que lo mejor para ellos era renunciar al efímero placer que les producía un pedacito de queso a cambio del duradero placer de vivir. Él nos animó a seguir su ejemplo.

Al margen de cómo nos dejemos atrapar, nuestra reacción habitual no es la de sentir curiosidad por lo que nos está ocurriendo. No nos dedicamos a investigar de manera natural las estrategias del ego, sino que la mayoría nos limitamos a buscar ciegamente algo familiar que asociamos con que nos hará sentir mejor y después nos preguntamos por qué no estamos satisfechos. La aproximación radical a la práctica de la bodichita es prestar atención a lo que hacemos. Sin juzgarlo, aprendemos a aceptar con suavidad cualquier cosa que nos ocurra. Y, al final, puede que

decidamos dejar de lastimarnos como solemos hacerlo.

El segundo de los tres señores del materialismo es el señor de las palabras. Representa la forma en que usamos cualquier tipo de ideas para que nos den una ilusión de seguridad sobre la naturaleza de la realidad. Cualquier «ismo» —político, ecológico, filosófico o espiritual— puede usarse incorrectamente de este modo. El término de «políticamente correcto» es un buen ejemplo de cómo funciona este señor. Cuando creemos que nuestra opinión es la correcta, podemos volvernos muy intolerantes y estar predispuestos en contra de los errores de los demás.

Por ejemplo, ¿cómo reacciono cuando mis opiniones sobre el Gobierno son cuestionadas? ¿Cómo reacciono cuando los demás no están de acuerdo con mis ideas sobre la homosexualidad, los derechos de la mujer o el medio ambiente? ¿Qué ocurre cuando la opinión que tengo sobre fumar o beber es puesta en tela de juicio? ¿Qué es lo que hago cuando alguien no comparte mis convicciones religiosas?

Los nuevos practicantes suelen adoptar la meditación o las enseñanzas budistas con gran entusiasmo. Sentimos que formamos parte de un grupo nuevo, estamos contentos de tener una nueva perspectiva. Pero ¿juzgamos entonces a la gente que ve el mundo de distinta manera? ¿Nos cerramos a los demás porque no creen en el karma?

El problema no yace en las propias creencias, sino en cómo las usamos para experimentar la sensación de tener un suelo bajo nuestros pies, para creer que tenemos razón y que el otro está equivocado, para evitar sentir la inquietud de no saber lo que nos está ocurriendo. Esto me recuerda a un individuo que conocí en los años sesenta cuya pasión era protestar contra las injusticias. Cuando parecía que un conflicto iba a resolverse, se sumía en una especie de pesimismo. Pero cuando surgía una nueva injusticia que defender, volvía a estar eufórico.

Jarvis Jay Masters es un amigo mío budista que ahora está en el pabellón de los condenados a muerte. En su libro *Finding Freedom*, explica qué sucede cuando nos dejamos seducir por el señor de las palabras.

Una noche mientras estaba sentado en la cama leyendo, su vecino Omar le gritó: «Eh, Jarvis, pon el canal siete». Jarvis lo puso quitando el sonido. Al mirar las imágenes que aparecían en la pantalla vio una muchedumbre enfurecida agitando los brazos. Preguntó a su vecino: «¿Eh, Omar, qué ocurre?». Y éste le contestó: «Es el Ku Klux Klan, Jarvis, están chillando y gritando que los negros y los judíos tienen la culpa de todo».

Unos minutos después Omar gritó: «Eh, mira lo que sale ahora por la tele». Jarvis miró la pantalla y vio a una multitud manifestándose que agitaba pancartas, mientras algunas personas eran detenidas por la policía. Dijo: «Sólo con verlos adivino que están enojados por algo. ¿Pero por qué gritan?». Omar le contestó: «Jarvis, es una manifestación de ecologistas. Están pidiendo que cesen la tala de los

bosques, las matanzas de las focas y todo lo demás. ¡Fíjate en esa mujer que protesta furiosamente con el micrófono y toda esa gente gritando!».

Al cabo de diez minutos Omar volvió a llamarle: «¡Eh, Jarvis! ¿Aún estás mirando la tele? ¿Ves lo que sale ahora?». Jarvis levantó los ojos y esta vez vio a mucha gente trajeada con una expresión de estar furiosa por algo. Preguntó: «¿Qué les ocurre a esos tipos?». Y Omar le respondió: «Jarvis, son el presidente y los senadores de Estados Unidos que se están peleando y discutiendo delante de las cámaras de la televisión nacional, cada uno intenta convencer al público de que el otro tiene la culpa de la terrible situación económica existente».

Jarvis respondió: «Bueno, Omar, de lo que sí estoy seguro es de que esta noche he aprendido algo interesante. Aunque vistan como el Ku Klux Klan, como los ecologistas o con caros trajes, todas esas personas tienen la misma expresión furiosa en sus rostros».

Tener una convicción razonable sobre algo que creemos que es correcto, puede llevarnos a dejarnos atrapar por el señor de las palabras. Sin embargo, descubrir que nos indignamos al defender nuestra convicción es un signo de que sin duda hemos ido demasiado lejos y de que nuestra capacidad para cambiar está bloqueada. Las creencias y los ideales se han convertido en otra forma de levantar muros.

El tercer señor, el señor de la mente, es el que usa las estrategias más sutiles y seductoras. Entra en acción cuando intentamos evitar el desasosiego persiguiendo estados mentales especiales. Con este objetivo podemos tomar drogas, hacer deporte, enamorarnos o realizar prácticas espirituales. Hay muchas formas de obtener estados alterados de conciencia. Estos estados especiales son adictivos. Romper con la experiencia mundana nos hace sentir de maravilla, y entonces deseamos volver a hacerlo. Por ejemplo, los meditadores noveles suelen esperar que con la práctica puedan trascender el dolor de la vida ordinaria. A ellos les resulta decepcionante, como mínimo, que les digan que mantengan los pies en el suelo y permanezcan abiertos y receptivos tanto al aburrimiento como al gozo.

A veces la gente tiene experiencias asombrosas cuando menos se lo espera. Hace poco una abogada me contó que mientras esperaba en la esquina de una calle a que el semáforo se pusiera en verde, le ocurrió algo extraordinario. De pronto, su cuerpo se expandió volviéndose tan inmenso como el universo. Instintivamente sintió que ella y el universo eran una sola cosa. No dudó en absoluto de que aquello fuera cierto. Descubrió que había estado en un error al creerse separada de todo lo demás.

Huelga decir que la experiencia afectó a sus creencias e hizo que se planteara qué es lo que hacemos con nuestra vida, al dedicar tanto tiempo a intentar proteger la ilusión de nuestro territorio personal. Comprendió cómo esta situación conduce a las guerras y a la violencia que están aumentando por todo el planeta. El problema surgió cuando empezó a apegarse a su experiencia, a desear experimentarla de nuevo. La percepción ordinaria ya no la satisfacía: la hacía sentirse mal y

desconectada. Creyó que si no podía mantener aquel estado alterado, moriría al cabo de poco tiempo.

En los años sesenta conocí a gente que tomaba LSD cada día creyendo que podrían estar colocados constantemente. En lugar de ello, acabaron con los sesos fritos. Conozco a hombres y mujeres que son adictos a enamorarse. Como Don Juan, no pueden soportar que el fuego inicial empiece a apagarse y siempre buscan establecer una nueva relación.

Aunque las experiencias más supremas nos muestren la verdad y nos enseñen lo que estamos intentando aprender, en esencia no son importantes. Si no podemos integrarlas en los altibajos de nuestra vida, si nos apegamos a ellas, se convertirán en un obstáculo. Confiamos en que nuestras experiencias son válidas, pero después hemos de seguir progresando y aprender a congeniar con nuestros vecinos. En tal caso, incluso la percepción interior más asombrosa empezará a impregnar nuestra vida. Como dijo Milarepa, el yogui tibetano del siglo XII, al oír las supremas experiencias que tuvo su discípulo Gampopa: «No son buenas ni malas. Sigue meditando». El problema no yace en los estados especiales en sí mismos, sino en su cualidad adictiva. Ya que es inevitable que aquello que sube ha de volver a bajar, cuando tomamos refugio en el señor de la mente estamos destinados a sufrir una decepción.

Cada uno de nosotros usa una variedad de tácticas habituales para evitar sentir la vida tal como es. Éste es, en pocas palabras, el mensaje de los tres señores del materialismo. Esta sencilla enseñanza constituye, por lo visto, la autobiografía de cualquiera. Cuando usamos estas estrategias, gozamos menos de la ternura y las maravillas que nos ofrecen los momentos más anodinos. Conectar con la bodichita es de lo más cotidiano.

Cuando no huimos de la incertidumbre de la vida cotidiana, entramos en contacto con la bodichita. Es una fuerza natural que desea aflorar. En realidad, es incontenible. Una vez dejamos de bloquearla con las estrategias de nuestro ego, la refrescante agua de la bodichita empieza sin duda a fluir. Podemos hacer que mane más despacio o podemos contenerla; sin embargo, a la menor fisura, la bodichita acabará siempre apareciendo, como esas hierbas y flores que brotan en la acera en cuanto hay una grieta.

3

Los hechos ineludibles de la vida

Empezamos a adoptar una fresca actitud cuando vemos que el ayer ya ha transcurrido y que el ahora acaba de pasar; hoy es hoy, y el ahora es un momento nuevo. No es de otro modo: a cada hora, a cada minuto todo cambia. Si dejamos de observar el cambio, dejamos de ver que todo cuanto ocurre es nuevo.

DZIGAR KONGTRUL RIMPOCHÉ

El Buda enseñó que la existencia humana tiene tres características principales: la *impermanencia*, la *ayoidad* y el *sufrimiento* o la *insatisfacción*. Según el Buda, las vidas de todos los seres están marcadas por estas tres cualidades. Reconocer en nuestra propia experiencia que estas cualidades son reales y verdaderas nos ayuda a relajarnos porque aceptamos las cosas tal como son.

Cuando oí estas enseñanzas por primera vez me parecieron intelectuales y lejanas. Pero cuando me animaron a prestar atención —a sentir curiosidad por lo que ocurría en mi cuerpo y en mi mente— algo en mí cambió. Podía ver desde mi propia experiencia que nada era estático. Mis estados de ánimo están cambiando constantemente como el tiempo. Y, sin duda, no puedo controlar los pensamientos o las emociones que van a surgir a continuación ni detenerlos. La quietud es seguida por el movimiento, y el movimiento retorna a la quietud. Incluso el dolor físico más persistente, si le prestamos atención, vemos que cambia como las mareas.

Siento gratitud hacia el Buda por señalar que aquello contra lo que luchamos durante toda la vida puede aceptarse como una experiencia ordinaria. La vida sube y baja continuamente. La gente y las situaciones son imprevisibles, como todo lo demás. Todos conocemos el dolor de no obtener aquello que deseamos: los santos, los pecadores, los vencedores y los perdedores. Me siento agradecida de que alguien viera la verdad y nos la señalara para que no suframos esta clase de dolor por nuestra incapacidad de percibir correctamente las cosas.

Que nada es estático o fijo, que todo es fugaz e impermanente, es la primera marca de la existencia. Es una realidad ineludible. Todo se encuentra en un proceso. Todo —cada árbol, cada brizna de hierba, los animales, los insectos, los seres humanos, los edificios, cualquier ente animado e inanimado— está cambiando siempre, a cada momento. No necesitamos ser místicos o físicos para saberlo. Sin

embargo, en nuestra experiencia personal, nos resistimos a este hecho básico. Esta realidad significa que la vida no va a ser siempre como deseamos. Significa que nos ofrecerá tanto pérdidas como ganancias, pero a nosotros esto no nos gusta.

En una ocasión cambié de trabajo y de casa al mismo tiempo. Me sentí insegura, inestable y sin un suelo bajo mis pies. Deseando que me dijera algo que me ayudara a afrontar estos cambios, me quejé ante Trungpa Rimpoché diciéndole que tenía problemas con las transiciones. Él me miró con una expresión de no comprenderme y me dijo: «Siempre estamos en una transición». Y después añadió: «Si te limitas a afrontar la situación de una manera relajada, no tendrás ningún problema».

Sabemos que todo es impermanente, que todo acaba agotándose. Aunque aceptemos esta verdad con el intelecto, emocionalmente nos produce una profunda aversión. Deseamos que todo sea permanente y esperamos que así sea. Nuestra tendencia natural es buscar seguridad, creer que podemos encontrarla. Aunque experimentamos la impermanencia cada día como frustración, usamos nuestra actividad diaria para protegernos contra la fundamental ambigüedad de nuestra situación, gastando muchísima energía al intentar protegernos de la impermanencia y la muerte. No nos gusta que nuestro cuerpo cambie de forma. No nos gusta envejecer. Tememos las arrugas y la piel que cuelga. Usamos productos de belleza como si de verdad creyésemos que *nuestra* piel, *nuestro* cabello, *nuestros* ojos y *nuestros* dientes escaparán milagrosamente de la verdad de la impermanencia.

Las enseñanzas budistas aspiran a liberarnos de esta limitada forma de relacionarnos con el mundo. Nos animan a irnos relajando poco a poco y sin reservas ante la normal y obvia verdad del cambio. Aceptar esta verdad no significa ver sólo el lado malo de las cosas, sino empezar a comprender que no somos los únicos que no controlamos nuestra vida. Dejamos de creer que existe gente que haya logrado escapar de la incertidumbre.

La segunda marca de la existencia es la ayoidad. Como seres humanos somos impermanentes como todo lo demás. Cada célula de nuestro cuerpo está cambiando continuamente. Los pensamientos y las emociones surgen y desaparecen sin cesar. Cuando pensamos que somos incompetentes o que no tenemos remedio, ¿en qué nos estamos basando? ¿En este fugaz momento? ¿En el éxito o el fracaso de ayer? Nos aferramos a una idea fija de lo que somos y ésta nos paraliza. No hay nada ni nadie que sea fijo. Que la realidad del cambio nos dé libertad o nos produzca una horrible ansiedad no tiene importancia. Lo importante es preguntarnos: ¿los días de mi vida me producen más sufrimiento o aumentan mi capacidad para gozar?

A veces la ayoidad se denomina *sin sí-mismo*. Estas palabras pueden dar pie a una confusión. El Buda no estaba insinuando que desaparezcamos o que podamos eliminar nuestra personalidad. En una ocasión un estudiante preguntó: «La experiencia de la ayoidad ¿no podría hacer que la vida se volviera gris?». No es así.

Lo que el Buda señaló es que la idea fija que albergamos de nosotros mismos como entidades sólidas y separadas de los demás es dolorosamente limitadora. Es posible avanzar por el drama de nuestra vida sin creer con tanta seriedad en el personaje que representamos. Tomarnos tan en serio, pensar que somos tan absurdamente importantes, supone un problema para nosotros. Creemos que tenemos razón de estar molestos por todo. Que estamos en lo cierto al menospreciarnos o creer que somos más inteligentes que los demás. La importancia que nos otorgamos nos lastima, nos limita al estrecho mundo de lo que nos gusta y nos disgusta. Acabamos muertos de aburrimiento con nosotros mismos y con el mundo, sin poder estar nunca satisfechos.

Tenemos dos alternativas: o nos cuestionamos nuestras creencias o no nos las cuestionamos. O bien aceptamos las versiones fijas que nos hemos hecho de la realidad, o bien empezamos a cuestionárnoslas. Según la opinión del Buda, aprender a mantenernos abiertos y curiosos, aprender a eliminar nuestras suposiciones y creencias, es el mejor uso que podemos dar a nuestra vida humana.

Cuando aprendemos a despertar la bodichita, estamos alimentando la flexibilidad de nuestra mente. En el lenguaje sencillo, el sin sí-mismo es una identidad flexible. Se manifiesta como curiosidad, adaptabilidad, sentido del humor y alegría. Constituye nuestra capacidad para relajarnos sin saberlo todo ni averiguarlo todo, sin estar seguros de lo que somos ni tampoco de lo que cualquier otra persona es.

Hay una historia de un padre que se enteró de que su único hijo había muerto en un combate. Desconsolado, se encerró en su casa durante tres semanas y no quiso recibir ningún tipo de apoyo o consuelo. A la cuarta semana su hijo volvió a casa. Al ver que no había muerto, los aldeanos se echaron a llorar. Llenos de alegría acompañaron al joven hasta el hogar de su padre y llamaron a la puerta. «Padre», dijo el hijo, «he vuelto». Pero el anciano no quiso contestar. «Tu hijo está aquí, no ha muerto en la guerra», le dijeron los aldeanos. Pero el anciano no abrió la puerta. «¡Marchaos y dejadme llorarle en paz!», gritó. «Sé que mi hijo se ha ido para siempre y no lograréis engañarme con vuestras mentiras.»

A nosotros nos ocurre lo mismo. Estamos tan seguros de lo que somos y de lo que los demás son, que esta idea nos ciega. Si otra versión de la realidad viniera a llamar a nuestra puerta, nuestras ideas fijas nos impedirían aceptarla.

¿Cómo vamos a usar esta breve vida? ¿Vamos a reforzar nuestra perfeccionada habilidad de luchar contra la incertidumbre o vamos a aprender a dejar de apegarnos? ¿Vamos a aferrarnos tercamente a «Yo soy de esta forma y tú de aquella otra»? ¿O vamos a ir más allá de nuestra estrecha mentalidad? ¿Podemos empezar a aprender a ser un guerrero que aspira a conectar de nuevo con la flexibilidad natural de su ser y a ayudar a los demás a hacer lo mismo? Si empezamos a avanzar en esa dirección, se empezarán a abrir ante nosotros infinitas posibilidades.

La enseñanza de la ayoidad nos señala nuestra naturaleza dinámica y cambiante.

Este cuerpo nunca se ha sentido exactamente como se está sintiendo ahora. Esta mente está pensando algo que, por repetido que parezca, nunca había pensado antes. Puedo decir: «¿No es eso maravilloso?». Pero normalmente no lo experimentamos así, sino que nos pone nerviosos y corremos a aferrarnos a algo. El Buda fue lo bastante generoso como para mostrarnos una alternativa. No estamos atrapados en la identidad del éxito o del fracaso, ni en cualquier otra, ya sea en la imagen que los demás tienen de nosotros o en la que nosotros mismos tenemos. Cada momento es único, desconocido y totalmente fresco. En el entrenamiento de un guerrero, la ayoidad es causa de alegría y no de miedo.

La tercera marca de la existencia es el sufrimiento, la insatisfacción. Como Suzuki Roshi lo expresó, sólo practicando en una continua serie de situaciones agradables y desagradables adquiriremos una auténtica fuerza interior. Aceptar que el dolor es inherente y vivir nuestra vida sabiéndolo es crear las causas y condiciones para ser felices.

En pocas palabras, sufrimos cuando nos resistimos a la noble e irrefutable verdad de la impermanencia y la muerte. Sufrimos no porque seamos básicamente malos o nos merezcamos un castigo, sino por nuestros trágicos malentendidos.

En primer lugar, esperamos que aquello que siempre está cambiando sea aprensible y previsible. Nacemos con un intenso deseo de resolución y seguridad que gobierna nuestros pensamientos, palabras y acciones. Somos como los tripulantes de una barca que se está deshaciendo a pedazos y que intentan sostenerse en el agua. La dinámica, la energética y la corriente natural del universo no son admisibles para una mente convencional. Nuestros prejuicios y adicciones constituyen unos patrones mentales que nacen del miedo que nos suscita un mundo fluido. Como tomamos lo que siempre está cambiando por permanente, sufrimos.

En segundo lugar, actuamos como si estuviéramos separados de todo lo demás, como si fuéramos una identidad fija, cuando nuestra verdadera situación es la del sin sí-mismo. Insistimos en ser Alguien, con una A mayúscula. Buscamos la seguridad afirmando que valemos mucho o nada, que somos superiores o inferiores. Perdemos un tiempo precioso exagerando o idealizando las cosas, o menospreciándonos, asegurando con suficiencia que sí, que así es como somos. Confundimos la apertura de nuestro ser —la inherente maravilla y sorpresa que produce cada momento— con un yo sólido e irrefutable. Y este malentendido nos hace sufrir.

En tercer lugar, buscamos la felicidad en los lugares equivocados. El Buda llamó a este hábito «confundir el sufrimiento con la felicidad», como una polilla que vuela hacia una llama. Como bien sabemos, las polillas no son las únicas que se destruyen a sí mismas para sentirse mejor temporalmente. Con relación a la idea que tenemos de la felicidad, somos como el alcohólico que bebe para eliminar una depresión que aumenta con cada trago, o como el drogadicto que se pincha para huir

de un sufrimiento que aumenta con cada dosis.

Una amiga mía que siempre está siguiendo alguna dieta señaló que estas enseñanzas serían más fáciles de seguir si nuestras adicciones *no* nos hicieran sentir mejor temporalmente. Como nos producen una fugaz satisfacción, seguimos atados a ellas. Al seguir buscando una gratificación instantánea, al perseguir todo tipo de adicciones —algunas en apariencia benignas y otras claramente letales— continuamos fortaleciendo los antiguos hábitos de sufrimiento. Fortalecemos los patrones disfuncionales.

Así, cada vez somos menos capaces de vivir con el más fugaz malestar o incomodidad. Nos acostumbramos a buscar en el acto algo que alivie el estado de tensión nerviosa en el que vivimos. Lo que empieza siendo un pequeño cambio de energía —un pequeño nudo en la boca del estómago, una vaga e indefinible sensación de que está a punto de ocurrirnos algo malo— se agrava el convertirse en una adicción. Así es como intentamos hacer que la vida sea previsible, como confundimos aquello que siempre produce sufrimiento con lo que nos traerá felicidad y nos dejamos atrapar por el repetitivo hábito de aumentar nuestra insatisfacción. En la terminología budista, este vicioso ciclo se llama samsara.

Cuando empiezo a dudar de que yo tenga lo que hace falta para tener siempre presente la impermanencia, la ayoidad y el sufrimiento, me animo recordando la alentadora frase de Trungpa Rimpoché de que no hay ningún remedio para el calor ni el frío. No hay ningún remedio para los hechos ineludibles de la vida.

Esta enseñanza sobre las tres marcas de la existencia nos motiva a dejar de luchar contra la naturaleza de la realidad. Dejamos de lastimar a los demás y de lastimarnos a nosotros mismos en nuestros esfuerzos por huir de la alternancia del placer y el dolor. Podemos por fin relajarnos y estar plenamente presentes en nuestra vida.

4

Aprende a estar contigo mismo

La práctica de la meditación es un buen sistema, en realidad excelente, para eliminar las guerras del mundo: tanto las pequeñas guerras personales como las del planeta.

CHÖGYAM TRUNGPA RIMPOCHÉ

Como especie, nunca debemos subestimar la poca tolerancia que manifestamos frente al malestar. Animarnos a sentir nuestra propia vulnerabilidad es algo nuevo que podemos usar. Meditar sentados nos ayuda a aprender a hacerlo. Este tipo de meditación, conocida también como la práctica de ser consciente, es la base para el aprendizaje de la bodichita. Es el asiento natural, la base-hogar del guerrero-bodisatva.

Practicar la meditación sentado cultiva la bondad incondicional y la compasión, las cualidades relativas de la bodichita. Nos permite acercarnos más a nuestros pensamientos y emociones para entrar en contacto con nuestro cuerpo. Es un método para cultivar una incondicional amistad con nosotros mismos y para abrir la cortina de la indiferencia que nos separa del sufrimiento de los demás. Constituye nuestro vehículo para aprender a ser realmente afectuosos.

Poco a poco, a través de la meditación, empezamos a notar que hay unos espacios entre nuestro diálogo interior. Mientras estamos hablando constantemente con nosotros mismos, experimentamos una pausa, como si despertáramos de un sueño. Reconocemos con claridad nuestra capacidad para relajarnos, el espacio, la ilimitada consciencia que existe ya en nuestra mente. Experimentamos momentos de vivir el presente que son sencillos, directos y despejados.

Este volver a la inmediatez de nuestra experiencia constituye el aprendizaje de la bodichita incondicional. Al estar simplemente aquí, nos relajamos cada vez más a la abierta dimensión de nuestro ser. Es como salir de un mundo de fantasía y descubrir la simple verdad.

Sin embargo, no tenemos ninguna garantía de que meditar sentados nos aporte algún beneficio, ya que podemos practicar durante años sin penetrar en nuestro corazón y en nuestra mente si usamos la meditación para fortalecer nuestras falsas creencias: para que nos proteja del malestar que sentimos; para cambiar; o para cumplir nuestras esperanzas y eliminar nuestros miedos. Y esto nos ocurre al no

comprender bien por qué practicamos.

¿Por qué meditamos? es una pregunta que es bueno hacerse. ¿Por qué hemos de preocuparnos en pasar un tiempo a solas con nosotros mismos?

En primer lugar, es conveniente comprender que la meditación no sólo sirve para sentirnos bien. Creer que meditamos con este fin es estar abocados al fracaso. Cada vez que nos sentamos a meditar, todos suponemos que no lo estamos haciendo a la perfección, incluso el meditador más avezado experimenta algún tipo de dolor psicológico y físico. La meditación nos muestra tal como somos, con nuestra confusión y nuestra cordura. Este hecho de aceptarnos enteramente tal como somos se llama *maitri*, es mantener una sincera y directa relación con lo que somos.

Intentar cambiarnos de nada sirve, ya que implica luchar con uno mismo y menospreciarse. Y el propio menosprecio es probablemente la forma más poderosa de tapar la bodichita.

No intentar cambiarnos ¿significa que hemos de seguir con nuestro enfado y adicciones hasta el día que muramos? Es una buena pregunta. Intentar cambiarnos es inútil porque a la larga nos estamos resistiendo a nuestra propia energía. El mejorar puede traer resultados temporales, pero una transformación duradera sólo se dará cuando nos honremos a nosotros mismos por nuestra condición de fuente de sabiduría y compasión. Somos, como Santideva, el maestro budista del siglo VIII, señaló, como un ciego que encuentra una piedra preciosa enterrada en una pila de basura. Justo aquí, en lo que nos gustaría tirar, en lo que nos resulta repulsivo y nos asusta, es donde descubrimos la calidez y la claridad de la bodichita.

La meditación se convierte en un proceso transformador sólo cuando empezamos a relajarnos con nosotros mismos. Sólo cuando nos relacionamos con nosotros mismos sin moralizar, sin dureza y sin engaños, podremos desprendernos de los patrones mentales perjudiciales. Querer renunciar a los antiguos hábitos sin la maitri se convierte en insultante. Éste es un punto importante.

Cuando meditamos se cultivan cuatro cualidades de la maitri: la firmeza, vernos con claridad, experimentar nuestra agitación emocional y estar atentos al momento presente. Estas cualidades no sólo se aplican al meditar sentados, sino que son esenciales para todas las prácticas de la bodichita y para afrontar las situaciones difíciles en la vida cotidiana.

La firmeza. Cuando practicamos la meditación estamos reforzando nuestra capacidad de ser firmes con nosotros mismos. Al margen de lo que nos ocurra —que nos duela todo el cuerpo, que nos aburramos, que nos durmamos o tengamos los pensamientos y las emociones más salvajes— estamos siendo leales a nuestra experiencia. Aunque muchos meditadores se lo planteen, no salimos corriendo y gritando de la habitación. En lugar de ello, aceptamos este impulso como un pensamiento más, sin etiquetarlo como correcto o incorrecto. No se trata de una empresa fácil. Nunca subestimes tu tendencia a huir cuando algo te duela.

Se nos anima a meditar a diario, aunque sea por un breve espacio de tiempo, para cultivar esa firmeza. Nos sentamos, pues, a meditar en cualquier tipo de circunstancia: estemos sanos o enfermos, de buen humor o deprimidos, tanto si creemos que la meditación nos funciona como que se está cayendo a pedazos. Y a medida que sigamos sentándonos a meditar, descubriremos que la meditación no consiste en entender o en alcanzar algún estado ideal, sino en poder estar presentes con nosotros mismos. Cada vez vemos con mayor claridad que no nos liberaremos de nuestros hábitos autodestructivos a no ser que desarrollemos una compasiva comprensión de lo que son.

Un aspecto de la firmeza es el ser consciente de tu cuerpo. Como la meditación hace hincapié en trabajar con la mente, es fácil olvidar que tienes un cuerpo. Cuando te sientas a meditar, es importante relajarte en tu cuerpo y entrar en contacto con lo que está ocurriendo dentro de él. Empezando por la cima de la cabeza, dedica algunos minutos a ser consciente de cada parte del cuerpo. Cuando llegues a alguna zona dolorida o tensa, inspira y espira tres o cuatro veces siendo consciente de ella. Y cuando llegues a las plantas de los pies, detente, o si lo prefieres, vuelve a hacer este barrido por el cuerpo, desde los pies hasta la cima de la cabeza. Y después, durante la sesión de meditación, podrás recuperar rápidamente y en cualquier momento, la sensación general de ser consciente de tu cuerpo. Durante un momento fíjate sólo en que estás aquí, sentado, rodeado de sonidos, olores, imágenes y dolores; inspirando y espirando. Mientras meditas sentado, conecta así una o dos veces con tu cuerpo cuando lo desees. Y luego, vuelve a la técnica.

En la meditación descubrimos nuestra inherente agitación. Algunas veces nos levantamos y dejamos de meditar, y otras, conseguimos seguir sentados pero meneamos y retorcemos el cuerpo, y nuestra mente está muy lejos, lo cual puede resultar tan molesto que nos parece que no podemos seguir meditando. Sin embargo, esta sensación no sólo nos enseña algo sobre nosotros, sino sobre lo que significa ser humano. Todos obtenemos seguridad y consuelo del mundo imaginario de los recuerdos, las fantasías y los planes. En realidad, no deseamos permanecer con la desnudez de nuestra experiencia presente. Estar presentes nos cuesta muchísimo. Hay momentos en los que sólo la suavidad y el sentido del humor nos dan la fuerza para tranquilizarnos.

La instrucción más importante es: «¡Sigue... sigue... sigue estando contigo mismo! Aprender a estar con uno mismo en la meditación es como adiestrar a un perro. Si lo adiestramos a base de golpes, acabaremos con un perro obediente, pero muy inflexible y más bien aterrado. El perro puede que obedezca a nuestras órdenes de «¡Quieto! ¡Ven! ¡Échate! y ¡Siéntate!», pero también estará neurótico y confundido. En cambio, si lo adiestramos con bondad, se volverá flexible y confiado, y no se alterará cuando las situaciones se vuelvan imprevisibles e

inseguras.

De modo que siempre que nos distraigamos, hemos de animarnos con suavidad a «seguir estando con nosotros mismos» y a tranquilizarnos. ¿Te sientes nervioso? ¡Sigue! ¿La mente no cesa de discurrir? ¡Sigue! ¿El miedo y el odio te invaden? ¡Sigue! ¿Las rodillas y la espalda te duelen? ¡Sigue! ¿Qué hay hoy para almorzar? ¡Sigue! ¿Qué estoy haciendo aquí? ¡Sigue! ¡No puedo soportarlo ni un minuto más! ¡Sigue! Así es como cultivamos la firmeza.

Vernos con claridad. Después de haber estado meditando durante un cierto tiempo, es normal sentir que sufrimos un retroceso en lugar de estar más despiertos. «Estaba tranquilo hasta que empecé a meditar, ahora me siento como si siempre estuviera inquieto.» «Nunca solía sentir rabia, pero ahora no cesa de surgir.» Podemos quejarnos de que la meditación está arruinando nuestra vida, pero, en realidad, estas experiencias indican que nos estamos empezando a ver con más claridad. A través del proceso de practicar la técnica de vez en cuando, año tras año, empezamos a ser muy honestos con nosotros mismos. El percibirnos con claridad es otra forma de decir que nos engañamos menos.

Jack Kerouac, el poeta beat, sintiendo que era el momento de experimentar un gran avance espiritual, escribió a un amigo suyo antes de retirarse a vivir en la naturaleza: «Si no logro tener una visión del Pico de la Desolación, no me llamo William Blake». Pero más tarde escribió que le había resultado difícil afrontar la desnuda verdad. «Pensé que en junio, cuando llegara a la cima... y todo el mundo se hubiera ido... me encontraría cara a cara con Dios o con el Tathagata [Buda] y descubriría de una vez por todas cuál es el significado de toda esta existencia y ese sufrimiento... Pero en lugar de ello me encontré cara a cara conmigo mismo —sin poder refugiarme en el alcohol ni en las drogas, ni disfrazarme con nada—, cara a cara con el odioso... yo.»

La meditación requiere paciencia y maitri. Si este proceso de adquirir una clara visión no se apoya en sentir compasión por uno mismo, se convertirá en un proceso de autoagresión. Para estabilizar la mente necesitamos ser compasivos con nosotros mismos, trabajar con nuestras emociones. Lo necesitamos para estar con nosotros mismos.

Cuando aprendemos a meditar, nos enseñan que nos sentemos en una determinada posición en una almohada o una silla, y nos limitemos a estar en el momento presente, y a fijarnos en cómo la respiración entra y sale de nuestro cuerpo. Nos enseñan que cuando la mente se distraiga, sin adoptar una actitud dura o sentenciosa, aceptemos esta distracción como «pensando» y volvamos a concentrarnos en la exhalación. Aprendemos a volver a este momento de estar aquí. En el proceso de hacerlo, la confusión, el desconcierto y la ignorancia que experimentamos empiezan a transformarse en una clara visión. *Pensando* se convierte en la palabra clave para percibir nuestra claridad y nuestra confusión «tal

como son». No intentamos desprendernos de los pensamientos, sino que vemos con claridad nuestros mecanismos de defensa, las ideas negativas que albergamos sobre nosotros mismos, nuestros deseos y expectativas. Vemos también la bondad, el valor y la sabiduría que hay en nosotros.

Al practicar la técnica de ser conscientes con regularidad, ya no podemos escondernos de nosotros mismos. Vemos claramente las barreras que ponemos para protegernos de la desnuda experiencia. Aunque sigamos asociando los muros que hemos levantado con la seguridad y la comodidad, empezamos al mismo tiempo a sentirlos como una restricción. Esta situación claustrofóbica es importante para un guerrero, porque marca el inicio de un anhelo de cambiar nuestro pequeño y familiar mundo. Empezamos a desear ventilarlo. Deseamos eliminar las barreras entre nosotros y los demás.

Experimentar nuestra agitación emocional. Mucha gente, incluso los practicantes veteranos, usan la meditación como un medio para huir de las emociones problemáticas. Es posible malinterpretar la etiqueta de «pensando» como una forma de alejar la negatividad. Por más veces que nos hayan enseñado que hemos de mantenernos abiertos a cualquier cosa que surja, seguimos usando la meditación como un sistema de represión. La transformación sólo aparecerá cuando nos acordemos, respiración tras respiración, año tras año, de acercarnos a la agitación emocional que sentimos sin condenar o justificar nuestra experiencia.

Trungpa Rimpoché describe las emociones como una combinación de esa energía que existe por sí misma y de los pensamientos. Las emociones no pueden proliferar sin nuestros diálogos interiores. Si al sentarnos a meditar estamos furiosos, se nos enseña a etiquetar los pensamientos como «pensando» y a dejarlos ir. Sin embargo, bajo los pensamientos subyace algo: una energía vital y palpitante que se reduce a eso, y que no es mala ni perjudicial. Nuestra práctica consiste en estar con ella, en experimentarla, y en dejarla tal como es.

Hay unas determinadas prácticas avanzadas en las que agitamos adrede las emociones pensando en personas o situaciones que nos enfurecen, nos suscitan deseo o nos asustan. La práctica consiste en dejar que los pensamientos se vayan y en conectar directamente con la energía subyacente, preguntándote: «¿Quién soy sin esos pensamientos?». Lo que nosotros hacemos con la práctica de la meditación es más sencillo que esto, pero pienso que es igual de audaz. Cuando surge alguna agitación emocional sin que la hayamos invitado, dejamos que nuestro diálogo interior se vaya y permanecemos con la energía subyacente. Esta práctica no se siente como un comentario verbal de lo que está ocurriendo, sino como una experiencia. Sentimos la energía en nuestro cuerpo. Si logramos estar con esa energía, sin dejarnos arrastrar por ella ni reprimirla, nos despertará. La gente suele decir: «Cuando medito siempre me duermo. ¿Qué he de hacer para evitarlo?». Hay

un montón de antídotos para la somnolencia, pero mi favorito es: «¡Experimenta la ira!».

No permanecer con nuestra energía es un hábito humano muy común. Dejarnos arrastrar por ella o reprimirla son tácticas que usamos para huir del dolor emocional que sentimos. Por ejemplo, la mayoría de nosotros, cuando nos enfadamos, gritamos o nos dejamos llevar por nuestro enojo. Alternamos expresiones de rabia con el sentirnos avergonzados y regodearnos en nuestro sentimiento de culpa. Quedamos tan atrapados en esta conducta repetitiva que nos convertimos en unos expertos en hacernos mala sangre y reforzamos así nuestras emociones dolorosas.

Hace años, una noche pillé a mi novio abrazando apasionadamente a otra mujer. Estábamos en casa de un amigo que tenía una valiosa colección de cerámica. Yo estaba furiosa y busqué algo para arrojar a mi novio. Todo cuanto agarré tuve que dejarlo porque valía al menos diez mil dólares. ¡Estaba totalmente furiosa y no pude encontrar ningún objeto para lanzarle! No pude liberar mi energía con nada. La absurdidad de la situación me obligó a ir más allá de la rabia que sentía. Salí fuera, contemplé el cielo y me reí hasta que me eché a llorar.

En el budismo vajrayana se dice que la sabiduría es inherente a las emociones. Cuando luchamos contra nuestra energía, rechazamos la fuente de sabiduría que hay en nosotros. La ira sin la fijación no es más que sabiduría que ve con claridad. El orgullo sin fijación se experimenta como ecuanimidad. La energía de la pasión, cuando carece de apego, es la sabiduría que ve desde todos los ángulos

En el aprendizaje de la bodichita damos también la bienvenida a la viva energía de las emociones. Cuando nuestras emociones se vuelven más intensas, solemos sentir miedo. El miedo siempre está merodeando en nuestra vida. Cuando meditamos sentados, practicamos el abandonar cualquier historia que nos estemos contando y el no aferrarnos a las emociones y al miedo. Así, aprendemos a abrir nuestro temeroso corazón a la agitación de nuestra propia energía. Aprendemos a permanecer con la experiencia de nuestra agitación emocional.

Estar atentos al momento presente. En el proceso transformador de la meditación cultivamos también el factor de estar atentos a cada preciso momento. Elegimos, momento tras momento, estar plenamente aquí. Estar atentos a nuestra mente y a nuestro cuerpo del momento presente es una forma de ser afectuosos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. Esta atención cualitativa es inherente a nuestra capacidad de amar.

Volver al momento presente requiere un cierto esfuerzo, pero ha de ser muy ligero. La instrucción que se nos da es la de «sentir los pensamientos y dejar que se vayan». Los sentimos al reconocerlos como «pensando» y después dejamos que se vayan. Es una manera de relajar el esfuerzo que ponemos, es como tocar una burbuja con una pluma. Constituye una aproximación no agresiva al hecho de estar aquí.

A veces descubrimos que nuestros pensamientos nos gustan tanto que no

queremos dejar que se vayan. Observar nuestra película interior es mucho más divertido que llevar la mente de vuelta a casa. No cabe duda de que nuestro mundo de fantasía puede ser muy seductor. Por eso aprendemos a esforzarnos con «suavidad» cuando detenemos nuestros patrones mentales habituales; es decir, aprendemos a cultivar la autocompasión.

Practicamos la meditación para conectar con la maitri y con aquella apertura incondicional que hay en nosotros. Al no bloquear nada adrede, sentir directamente nuestros pensamientos y dejar que se vayan con una actitud de no darles importancia, descubrimos que nuestra energía original es tierna, sana y fresca. Empieza el entrenamiento de un guerrero descubriendo por ti mismo que lo básico en ti no es la confusión sino la bodichita.

5

Los versos del guerrero

En todas las actividades, aplica las máximas.

VERSO DE ATISA
SOBRE LA PURIFICACIÓN DE LA MENTE

En el siglo XI Atisa Dipámkara llevó las enseñanzas completas sobre la bodichita de la India al Tíbet. En particular, hizo hincapié en lo que se denominan enseñanzas lojong, las enseñanzas para purificar la mente. Lo actual de ellas es que nos muestran cómo transformar las circunstancias difíciles en el sendero de la Iluminación; aquello que más nos desagrada de nuestra vida es básico para las prácticas de Atisa que purifican la mente. Aquello que vemos como el mayor obstáculo —la ira, el resentimiento o la tensión— lo usamos como combustible para despertar la bodichita.

Tras la muerte de Atisa estas enseñanzas se mantuvieron en secreto durante algún tiempo y sólo se transmitieron a los discípulos más cercanos. No llegaron a conocerse ampliamente hasta el siglo XII, cuando el tibetano Geshé Chekawa las ordenó en cincuenta y nueve versos principales. Estas enseñanzas se conocen en la actualidad como los versos lojong o los versos de Atisa. Familiarizarse con ellos y tenerlos presentes a lo largo de nuestra vida es una valiosa práctica de la bodichita.[1]

Geshé Chekawa tenía un hermano que despreciaba las enseñanzas budistas y siempre le estaba creando problemas. Pero como muchos leprosos que estudiaban con Chekawa se curaban, su hermano empezó a interesarse vivamente en las enseñanzas que recibían. Escondido tras la puerta de la habitación de Chekawa, el irascible hermano empezó a escuchar las enseñanzas sobre usar las circunstancias adversas como el sendero que conduce a la Iluminación. Cuando Chekawa advirtió que su hermano se irritaba menos y era más flexible y atento, supuso que debía de haber escuchado las enseñanzas sobre la purificación de la mente y que las había aplicado. Fue entonces cuando decidió enseñar los versos lojong de una manera más pública, porque llegó a la conclusión de que si podían ayudar a su hermano, podrían ayudar a todo el mundo.

Normalmente nos dejamos arrastrar por los impulsos habituales y no detenemos nuestros patrones mentales en absoluto. Cuando nos sentimos traicionados o decepcionados, ¿se nos ocurre practicar? Normalmente no. Pero es justo aquí, en

medio de nuestra confusión, donde los versos de Atisa actúan de una manera más penetrante. Familiarizarnos con ellos es fácil, pero recordarlos y aplicarlos en la vida cotidiana supone para nosotros todo un reto. Recordar un verso cuando estamos irritados, por ejemplo, el de «Medita siempre en aquello que te provoque resentimiento», puede hacernos detener antes de actuar movidos por el resentimiento e impedirnos decir algo desagradable. Una vez familiarizados con ellos, este tipo de versos nos vendrán espontáneamente a la cabeza y nos recordarán que hemos de permanecer con nuestra energía emocional en lugar de dejarnos arrastrar por ella.

Los versos sobre la purificación de la mente suponen un reto. Cuando huimos del momento presente con nuestra habitual manera de reaccionar, ¿somos capaces de recordar un verso que nos ayude a recuperar la calma? En lugar de dar vueltas, ¿podemos dejar que la intensidad emocional de un momento candente o gélido nos transforme? Lo más importante de la práctica de los versos es adoptar la actitud de un guerrero hacia cualquier cosa que nos provoque malestar. Nos anima a preguntarnos: «¿Cómo puedo practicar ahora mismo, en este doloroso momento, y transformar esta situación en el sendero del despertar?». Cualquier día de nuestra vida nos brinda un montón de oportunidades para hacernos esta pregunta.

El verso «Practica las tres difíciles disciplinas» nos enseña cómo practicar y cómo detener nuestras reacciones habituales. Las tres difíciles disciplinas son: 1) aceptar nuestra neurosis como neurosis, 2) hacer algo distinto y 3) aspirar a seguir practicando de este modo.

Reconocer que tenemos un nudo en el estómago es el primer paso es el más difícil en cualquier práctica. Sin admitir compasivamente que estamos atrapados, es imposible liberarnos de la confusión. «Hacer algo distinto» es hacer cualquier cosa que detenga nuestro viejo hábito de regodearnos tenazmente en nuestras emociones. Hacemos cualquier cosa para detener la fuerte tendencia a alargar la situación. Podemos dejar de apegarnos al guión que nos estamos contando y conectar con la energía subyacente que hay en él, o realizar cualquiera de las prácticas de la bodichita descritas en este libro. Hacemos cualquier cosa que normalmente no hagamos, aunque sea cantar, bailar o correr alrededor de la manzana. Hacemos cualquier cosa que no fortalezca nuestros hábitos paralizantes. La tercera práctica difícil consiste en recordar que no nos hemos de limitar a seguir este proceder sólo una o dos veces, ya que detener nuestros hábitos destructivos y despertar nuestro corazón es una tarea que dura toda la vida.

En esencia, la práctica siempre es la misma: en lugar de ser presa de una cadena de reacciones de venganza o de odiarnos a nosotros mismos, aprendemos poco a poco a captar las reacciones emocionales y a abandonar los guiones que nos contamos. Y sentimos después, por completo, la sensación corporal que nos produce. Una forma de hacerlo es inspirar esta emoción en nuestro corazón. Al reconocer dicha emoción, abandonar cualquier historia que nos estemos contando y sentir la

energía del momento, cultivamos la compasión hacia nosotros mismos. Y podemos entonces avanzar un paso más, reconociendo que hay millones de personas que se sienten igual que nosotros e inspirando también esa misma emoción que experimentan, con el deseo de que todos logremos liberarnos de la confusión y de las limitadoras reacciones habituales. Cuando reconocemos nuestra confusión de una manera compasiva, podemos extenderla a aquellos que se sienten tan confundidos como nosotros. En este paso de aumentar el círculo de la compasión es donde yace la magia del aprendizaje de la bodichita.

Lo irónico del caso es que lo que más deseamos evitar en nuestra vida es crucial para despertar la bodichita. Estos intensos momentos emocionales son aquellos de los que un guerrero obtiene sabiduría y compasión. Como es natural todos queremos huir mucho más a menudo de ellos que observarlos. Por eso la autocompasión y el valor son vitales, ya que permanecer con el dolor sin sentir una bondad incondicional hacia él no es más que una guerra.

Cuando se nos venga el mundo abajo, podemos de pronto recordar el verso: «Si puedes practicar incluso distraído, te han enseñado bien». Si podemos practicar cuando estamos celosos, resentidos y cuando nos despreciamos y odiamos, es que hemos aprendido bien. De nuevo la práctica significa no seguir fortaleciendo los patrones habituales en los que estamos atrapados, sino hacer todo cuanto podamos para sacudir y airear la autojustificación y culpa que nos atribuimos. Hacemos todo lo que podamos para permanecer con esa poderosa energía sin actuar arrastrados por ella ni reprimirla. Y a medida que lo hagamos, nuestros hábitos se volverán más porosos.

Nuestros patrones mentales están muy arraigados, son seductores y cómodos. Desear sólo airearlos no basta. Quienes nos esforzamos en ello lo sabemos muy bien. La clave está en ser conscientes. ¿Vemos las historias que nos contamos y nos cuestionamos su validez? Cuando estamos distraídos con una fuerte emoción, ¿recordamos que ésta constituye nuestro sendero? ¿Podemos sentir esa emoción e inspirar en nuestro corazón tanto la nuestra como las de los demás? Si nos acordamos de hacer este tipo de experiencia, aunque sólo sea de vez en cuando, nos estaremos preparando para ser un guerrero. Y cuando no podamos practicar porque estemos distraídos pero *sepamos* que nos resulta imposible hacerlo, seguiremos practicando bien. Nunca subestimes el poder de reconocer compasivamente lo que está ocurriendo en tu interior.

Cuando nos sintamos confundidos sobre nuestras palabras y acciones, y sobre lo que nos perjudica o no nos perjudica, puede que nos venga a la cabeza, sin que nos lo esperemos, el verso: «De los dos testigos, quédate con el principal». De los dos testigos —yo y los demás—, nosotros somos los únicos que sabemos toda la verdad sobre nosotros mismos.

A veces nos damos cuenta de nuestra ignorancia por las reacciones que suscitamos en el mundo que nos rodea. Los demás pueden ayudarnos muchísimo monstrándonos aquellos puntos que no vemos. En particular si sus comentarios nos hacen estremecer, es muy sensato prestar atención a sus percepciones y sus críticas. Pero, en última instancia, somos nosotros los que sabemos lo que está ocurriendo en nuestro corazón y en nuestra mente. Somos los únicos que oímos nuestras conversaciones interiores, que sabemos cuándo nos cerramos o nos sentimos inspirados.

Cuando empezamos a aprender, descubrimos que hemos sido muy ignorantes con nuestras acciones. En primer lugar, vemos que pocas veces podemos relajarnos en el momento presente. Y en segundo, que fabricamos toda clase de estrategias para evitar estar presentes en él, en particular cuando tememos que lo que está ocurriendo nos cause dolor. También vemos la arraigada creencia que tenemos de que si pudiéramos hacer que todo nos fuera bien, podríamos encontrar un refugio confortable y seguro donde pasar el resto de nuestra vida.

Al crecer en los años cincuenta, creí durante un tiempo que lo que veía en las comedias de la televisión era la familia típica. Todos los miembros se llevaban bien. Nadie se emborrachaba ni tenía ataques de cólera. Nunca aparecía ninguna escena realmente desagradable. Muchos de los que veíamos estas comedias creímos, como es natural, que nuestra familia era una excepción. La verdad se había mantenido oculta a favor de este sueño americano.

A medida que practicamos empezamos a distinguir nuestras fantasías de la realidad. Cuanto más leales seamos a nuestra experiencia, más conscientes seremos de cuándo empezamos a tensarnos o a cerrarnos. Cuando nos estamos menospreciando, ¿lo sabemos? ¿Comprendemos de dónde surge el deseo de atacar a alguien? ¿Aspiramos a no seguir descendiendo por el mismo y antiguo camino de autodestrucción de siempre? ¿Nos damos cuenta de que el sufrimiento que sentimos también lo comparte el resto de la humanidad? ¿Tenemos algún anhelo de dejar de sembrar las semillas de infelicidad? Sólo «el testigo principal» conoce las respuestas a estas preguntas.

No podemos esperar ver siempre el momento en que nos dejamos arrastrar por nuestras reacciones habituales, pero a medida que lo vayamos haciendo con más frecuencia, intentando además detener nuestros patrones habituales, sabremos que el aprendizaje de la bodichita está calando en nosotros. El deseo no sólo de ayudarnos a nosotros sino a todos los seres sensibles irá creciendo lentamente.

De modo que practica los versos de Atisa no sólo a veces, cuando las cosas te vayan bien o especialmente mal, sino en cualquier actividad. Pero recuerda: «No intentes ser el más rápido», «Renuncia a esperar resultados» y «No esperes ser recompensado».

6

Las Cuatro Cualidades Ilimitadas

Que todos los seres sensibles gocen de la felicidad y de la raíz de la felicidad.
Que todos los seres se liberen del sufrimiento y de la raíz del sufrimiento.
Que nadie se separe nunca de la gran felicidad vacía de sufrimiento.
Que todos los seres moren en la gran ecuanimidad exenta de pasión, agresividad y prejuicios.

ORACIÓN DE LAS CUATRO
CUALIDADES ILIMITADAS

Depende de nosotros. Podemos pasarnos la vida cultivando resentimientos o intensos deseos, o explorar el sendero del guerrero, alimentando una mente abierta y el valor. La mayoría seguimos fortaleciendo los hábitos negativos y, por tanto, sembrando las semillas de nuestro sufrimiento. Sin embargo, las prácticas de la bodichita son medios para sembrar las semillas del bienestar. Y las prácticas de la aspiración de las cuatro cualidades ilimitadas —la bondad incondicional, la compasión, la alegría y la ecuanimidad— son especialmente poderosas para ello.

Empezamos estas prácticas haciéndolas para nuestra familia: expresamos el deseo de que nosotros y nuestros seres queridos gocen de felicidad y estén libres de sufrimiento. Después, poco a poco, vamos incluyendo en esta aspiración a un mayor círculo de personas. Empezamos por los seres queridos porque así la aspiración es genuina. Reconocemos las personas por las que ya sentimos amor, compasión, alegría y ecuanimidad. Localizamos nuestra experiencia actual de estas cuatro cualidades ilimitadas, por muy limitadas que estén en nosotros: en la música que amamos, en la empatía que nos despiertan los niños, en la alegría que nos produce oír buenas noticias o en la ecuanimidad que sentimos cuando estamos con buenos amigos. Aunque creamos que lo que experimentamos es demasiado escaso, empezamos con lo que tenemos y lo alimentamos. No tiene por qué ser inmenso de entrada.

Cultivar estas cuatro cualidades nos permite observar nuestra experiencia actual. Nos ayuda a comprender el estado de nuestra mente y de nuestro corazón en este preciso momento. Llegamos a conocer la experiencia del amor y la compasión, de la alegría y la ecuanimidad, y también sus opuestos. Aprendemos a saber qué se

siente cuando una de estas cualidades está estancada y cuando fluye libremente. Nunca pretendemos sentir algo que no sentimos. La práctica consiste en abrazar toda nuestra experiencia. Y al conocer íntimamente cómo nos cerramos y abrimos, despertamos nuestro ilimitado potencial.

Aunque empecemos esta práctica con la aspiración de que tanto nosotros como los seres queridos se liberen del sufrimiento, puede que tengamos la sensación de decirlo sin sentirlo de veras. Incluso este deseo compasivo por las personas más cercanas puede darnos la sensación de ser falso. Pero mientras no nos engañemos, esta intención tiene el poder de dejar al descubierto la bodichita. Aunque sepamos exactamente lo que sentimos, generamos esta aspiración para ir más allá de lo que ahora nos parece posible. Después de haber practicado para nosotros y las personas cercanas, llevamos nuestra aspiración más lejos aún: enviamos nuestra buena voluntad a la gente de nuestra vida que nos resulta indiferente y a la que nos desagrada.

Puede que te parezca que te estás obligando a decir: «Que esta persona que me está volviendo loca goce de felicidad y esté libre de sufrimiento». Probablemente lo que realmente sientas sea rabia hacia ella. Pero esta práctica es como un ejercicio físico que ensancha el corazón más allá de su capacidad actual. Es lógico encontrarnos con alguna resistencia. Descubrimos que tenemos nuestros límites: podemos abrirnos a algunas personas, pero seguimos cerrados a otras. Vemos tanto nuestra claridad como nuestra confusión. Aprendemos de primera mano lo que todo el mundo que ha iniciado este sendero ha aprendido: que todos somos una paradójica mezcla de rico potencial compuesta tanto de neurosis como de sabiduría.

La práctica de la aspiración es distinta de las afirmaciones positivas, ya que éstas son como decirte a ti mismo que eres compasivo y valiente para ocultarte el hecho de que en tu fuero interior te sientes como un perdedor. Al practicar las cuatro cualidades ilimitadas no estamos intentando convencernos de nada, ni tampoco intentamos esconder nuestros verdaderos sentimientos, sino que expresamos el deseo de abrir nuestro corazón y acercarnos más a nuestros miedos. La práctica de la aspiración nos ayuda a hacerlo incluso en las relaciones más difíciles.

Si reconocemos el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad que sentimos ahora y los alimentamos con estas prácticas, estas cualidades aumentarán por sí solas. Despertar las cuatro cualidades nos aportará la calidez necesaria para que surga una ilimitada fuerza interior. Tienen el poder de soltar los hábitos inútiles y de fundir las gélida dureza de nuestras fijaciones y defensas. No nos estamos obligando a ser buenos. Cuando vemos lo fríos o agresivos que podemos ser, no estamos pidiéndonos que nos arrepintamos, sino que estas prácticas de la aspiración desarrollan nuestra capacidad de mantenernos fieles a nuestra experiencia, cualquiera que sea. De esta manera vamos conociendo poco a poco la diferencia que

hay entre una mente cerrada y una mente abierta, vamos desarrollando poco a poco la consciencia y la bondad necesarias para beneficiar a los demás. Estas prácticas desbloquean nuestro amor, compasión, alegría y ecuanimidad, y nos permiten disfrutar del ilimitado potencial de crecimiento que tienen.

7

La bondad incondicional

La paz entre los países debe descansar sobre la sólida base del amor entre los individuos.

MAHATMA GANDHI

Nuestros intentos personales de vivir humanamente en este mundo nunca son inútiles. Elegir cultivar el amor en vez de la ira puede ser lo que se necesita para salvar al planeta de la extinción.

¿Qué es lo que permite que nuestra buena voluntad aumente y que nuestros prejuicios y nuestra ira disminuyan? Ésta es una pregunta importante. Tradicionalmente se dice que la raíz de la agresividad y el sufrimiento es la ignorancia. Pero ¿qué es lo que ignoramos? Atrincherados en la visión túnel de nuestros intereses personales, ignoramos nuestro parentesco con los demás. Una de las razones por las que nos preparamos para ser bodisatvas-guerreros es para reconocer que estamos interconectados con todo, para comprender mejor que cuando lastimamos a alguien nos estamos lastimando a nosotros mismos. De modo que aprendemos a reconocer nuestra tensión, a ver que los demás no son distintos de nosotros mismos, a abrir el corazón y la mente a situaciones cada vez más difíciles.

Para alguien que aspire a ser un bodisatva, la práctica fundamental es cultivar la maitri. En las enseñanzas de Shambhala esta práctica se denomina «colocar nuestra temerosa mente en la cuna de la bondad incondicional». Otra imagen de la maitri o la bondad incondicional es un ave que protege y cuida a sus polluelos hasta que son lo bastante fuertes para abandonar el nido. La gente a veces pregunta: «¿En esta imagen quién soy yo, la mamá ave o los polluelos?». La respuesta es que eres ambos. Es fácil identificarse con los inexpertos polluelos que están ciegos y desesperados por recibir atención. Somos una conmovedora mezcla de algo que aún no es demasiado bello pero que amamos, sin embargo, con pasión. Al margen de que adoptemos esta actitud hacia nosotros mismos o hacia los demás, es la clave para aprender a amar. Permanecemos con nosotros mismos y con los demás cuando estamos piando para que nos alimenten y aún no nos han salido las plumas, y también cuando ya hemos crecido y somos más atractivos según los modelos mundanos.

Al cultivar la bondad incondicional, aprendemos en primer lugar a ser sinceros, afectuosos y compasivos con nosotros mismos. En vez de alimentar el autodesprecio,

empezamos a cultivar una bondad que ve con claridad. A veces nos sentimos bien y fuertes, y otras, mal y débiles. Pero al igual que el amor de una madre, la maitri es incondicional. Al margen de cómo nos sintamos, aspiramos a ser felices. Aprendemos a actuar y pensar de un modo que siembre las semillas de nuestro futuro bienestar, y poco a poco nos volvemos más conscientes tanto de las causas de la felicidad como del sufrimiento. Si no somos bondadosos con nosotros mismos, difícilmente lo seremos con los demás.

Pasar de sentir agresividad a sentir una incondicional y amorosa bondad parece una tarea de enormes proporciones, pero empezamos con aquello que nos es familiar. Las instrucciones para cultivar la maitri ilimitada son, en primer lugar, encontrar la compasión que ya tenemos. La sentimos al conectar con la gratitud o el aprecio que experimentamos, con nuestra capacidad de tener buena voluntad. Contactamos de un modo no teórico con el tierno lugar de la bodichita. Que lo encontremos en la ternura de sentir amor o en la vulnerabilidad de sentirnos solos es irrelevante. Si buscamos ese tierno y desprotegido lugar, siempre podremos encontrarlo.

Por ejemplo, incluso en la pétrea dureza de la cólera, si miramos bajo la superficie de la agresividad, encontraremos en general miedo. Bajo la solidez de la ira hay algo que está muy abierto y herido. Bajo esa actitud defensiva se encuentra la deshecha y desprotegida cualidad de la bodichita. Pero en lugar de sentir esa terneza, tendemos a cerrarnos y a protegernos del malestar. El problema no está en que nos cerremos; de hecho ser conscientes de cuándo lo hacemos es una parte importante del aprendizaje. El primer paso para cultivar la bondad incondicional consiste en ver cuándo ponemos barreras entre nosotros y los demás. Este reconocimiento compasivo es esencial. A menos que comprendamos —de una manera no sentenciosa — que nuestro corazón se está endureciendo, nos será imposible disolver nuestra armadura. Y si no la disolvemos, la bondad incondicional de la bodichita seguirá encerrada, estaremos siempre bloqueando nuestra capacidad innata de amar incondicionalmente.

Así que aprendemos a despertar la bondad incondicional de la bodichita en cualquier tipo de relación, tanto en las cálidas como en las conflictivas. Todas estas relaciones nos ayudan a dejar al descubierto nuestra capacidad de sentir y expresar amor.

La práctica formal de la bondad incondicional, o maitri, tiene siete etapas.[1] Empezamos generando una bondad incondicional hacia nosotros mismos y la ampliamos después siguiendo nuestro propio ritmo para incluir a los seres queridos, a los amigos, a las personas que nos resultan indiferentes, a aquellos que nos irritan, a todos estos seres como grupo y, por último, a todos los seres a lo largo del tiempo y del espacio. Poco a poco vamos ampliando el círculo de la bondad incondicional.

La aspiración tradicional generada es: «Que yo y los demás podamos gozar de

la felicidad y de la raíz de la felicidad». Al enseñar esta práctica me he encontrado con que la gente a veces tiene problemas con la palabra «felicidad». Dice cosas como: «El sufrimiento me ha enseñado que cuando siento una gran felicidad, después tendré problemas». No están seguros de desear la felicidad para sí mismos ni para los demás, lo cual puede deberse a que la idea convencional que albergamos de la felicidad es demasiado limitada.

Para llegar al corazón de la práctica de la bondad incondicional, puede que tengamos que aspirar a la felicidad con nuestras propias palabras. Un hombre me contó que su aspiración era que él y los demás pudieran alcanzar todo el potencial. La aspiración de una mujer que conozco es que todos aprendamos a hablar, pensar y actuar de un modo que aumente nuestro bienestar fundamental. La aspiración de otra persona es que todos los seres —incluida ella misma— crean en la básica bondad que hay en nuestro interior. Es importante que cada uno tenga una aspiración lo más genuina posible.

Para trabajar con esta práctica es conveniente desear que la gente o los animales hacia los que experimentamos buenos sentimientos tengan un buen futuro, generando, por ejemplo, un sentimiento de gratitud, aprecio, o de ternura hacia ellos. Cualquier sentimiento que sea genuino servirá. Si nos resulta de ayuda, podemos incluso hacer una lista de los seres que nos inspiren espontáneamente estos sentimientos.

Tradicionalmente empezamos la práctica con nosotros mismos, pero a veces a la gente le cuesta demasiado hacerlo. Es importante incluirnos, pero la persona por la que empecemos no es decisiva. Lo principal es conectar con el sincero sentimiento de buena voluntad que hay en nuestro interior y animarlo a crecer. Si puedes abrir fácilmente tu corazón a tu perro o a tu gato, empieza por tus mascotas y después ve incluyendo las relaciones más difíciles. La práctica consiste en conectar con ese tierno lugar de una forma auténtica, sin fingir ningún sentimiento en particular. Limítate a localizar tu capacidad para experimentar buenos sentimientos y apréciala, incluso con sus subidas y bajadas.

Antes de empezar la práctica de la aspiración, nos sentamos en silencio durante algunos minutos. Después iniciamos la práctica de los siete pasos de la bondad incondicional. Decimos: «Que yo (o un ser amado) goce de la felicidad y de la raíz de la felicidad», o lo expresamos con nuestras propias palabras diciendo, por ejemplo: «Que aprendamos a ser realmente bondadosos», o «Que tengamos suficiente comida y un techo para dormir bajo el cual estemos seguros y cómodos».

Después de generar esta aspiración para nosotros y para alguien a quien amemos de manera natural, incluimos a un amigo. Esta relación debe ser un poco más complicada. Por ejemplo, nuestra amiga nos importa pero, al mismo tiempo, estamos celosos de ella. Decimos: «Que Juana goce de la felicidad y de la raíz de la

felicidad», y le enviamos nuestro sentimiento de bondad incondicional. Dedicamos tanto tiempo como deseemos a cada etapa de este proceso, pero sin criticarnos si a veces nos da la sensación de que nuestros sentimientos son artificiales o forzados.

El cuarto paso es cultivar una bondad incondicional hacia una persona que nos resulte indiferente. Podría ser alguien que no conozcamos bien y que no nos guste ni nos desagrade. Decimos: «Que el tendero (o el conductor del autobús, la vecina del entresuelo o el mendigo) goce de felicidad y de la raíz de la felicidad». Después observamos, sin juzgar, si nuestro corazón se abre o se cierra. Tanto si nuestra compasión está bloqueada como si fluye libremente, somos conscientes de ello.

Las enseñanzas budistas nos dicen que a lo largo de nuestras innumerables vidas pasadas todos los seres han sido nuestra madre. En alguna época todos ellos sacrificaron su propia comodidad por nuestro bienestar, y viceversa. Aunque en la actualidad la palabra «madre» no tenga siempre una connotación positiva, lo importante es considerar a toda la gente que veamos como un ser querido. Al advertir su presencia y apreciar a la gente en la calle, en el supermercado, en los atascos de tráfico y en los aeropuertos, vamos aumentando nuestra capacidad de amar. Utilizamos estas aspiraciones para debilitar las barreras de la indiferencia y liberar el buen corazón de la bondad incondicional.

El quinto paso de la práctica de la maitri consiste en trabajar con una persona difícil, con alguien que nos irrite, que cuando lo veamos nuestro corazón se cierre. Seguimos como antes, generando la aspiración de una bondad incondicional: «Que esa persona tan molesta goce de la felicidad y de la raíz de la felicidad. Que la bodichita de esa mujer con la que estoy resentido se despierte». Es preferible, al menos al principio, no trabajar con las relaciones más conflictivas, ya que si vamos directamente a los traumas de nuestra vida, nos abrumaremos y entonces la práctica nos asustará y dejaremos de hacerla. En esta quinta etapa trabajamos con los sentimientos de negatividad, pero sin empezar por el peor. Si comenzamos por la relación menos difícil, podremos confiar en que nuestra capacidad de abrirnos a la gente molesta aumentará poco a poco por sí sola.

Como las relaciones difíciles suponen un reto para los límites de nuestra abertura mental, en muchos sentidos son las más valiosas para la práctica. Aquellos que nos irritan son los que inevitablemente hacen saltar nuestra coraza, nos ayudan a ver las defensas que levantamos con gran claridad. Santideva lo explicó del siguiente modo: si deseamos practicar la generosidad y llega un mendigo, es una buena noticia, porque éste nos brinda la oportunidad de aprender a dar. De igual modo, si deseamos practicar la paciencia y una amorosa bondad incondicional, y llega un enemigo, hemos tenido suerte, porque sin las personas que nos irritan nunca tendríamos la oportunidad de practicar.

Antes de que Atisa llevara las prácticas de la bodichita de la India al Tíbet, le comentaron que los tibetanos eran alegres y bondadosos. Él temió que en tal caso no

hubiera nadie que le provocara ni le mostrara lo que necesitaba aprender, así que decidió llevarse a la persona más difícil que había en su vida, el chico bengalí que le servía el té, que era tan mañoso en mostrarle sus defectos como su propio gurú. Lo gracioso del caso es que en realidad no necesitaba al sirviente bengalí, porque el Tíbet ya estaba lleno de personas irritantes.

La sexta etapa de la práctica se llama «eliminar por completo las barreras». Frente a nosotros nos visualizamos a nosotros mismos, al ser amado, al amigo, a la persona que nos resulta indiferente y a nuestro propio sirviente bengalí. En esta etapa intentamos conectar con los buenos sentimientos que experimentamos hacia todas estas personas. Evocamos la misma bondad incondicional tanto por los seres queridos como por los enemigos que hay en nuestra vida y por las personas que nos son indiferentes. Decimos: «Que cada uno de nosotros goce por igual de la felicidad y de las raíces de la felicidad». O, de nuevo, lo expresamos con nuestras propias palabras.

La séptima y última etapa consiste en aumentar la bondad incondicional para incluir a todos los seres. Aumentamos nuestra aspiración tanto como podamos. Podemos empezar con las personas que viven cerca y, poco a poco, vamos ampliando el círculo para incluir al barrio, a la ciudad, a la nación y al universo. «Que todos los seres del universo gocen de la felicidad y de sus causas», lo cual equivale a desear que el universo entero goce de paz.

Cada etapa de la práctica nos da una nueva oportunidad para aflojar la tensión de nuestro corazón. Es correcto empezar por una etapa y trabajar durante un tiempo sólo con ella. En realidad, mucha gente practica la primera etapa durante una semana o más aspirando una y otra vez a gozar de la felicidad y de sus causas. También puedes simplificar las etapas. Una forma de la práctica de la bondad incondicional tiene sólo tres pasos: «Que yo goce de la felicidad y de sus causas. Que tú goces de la felicidad y de sus causas. Que todos los seres de cualquier lugar sean felices».

Al final de la práctica de la bondad incondicional abandonamos todas las palabras y deseos, y volvemos simplemente a la simplicidad no conceptual de meditar sentados.

Lo más importante de esta práctica es dejar al descubierto la imparcial capacidad de amar que tenemos. Generar las aspiraciones es como regar la semilla de buena voluntad para que empiece a crecer. Y a medida que lo vayamos haciendo, conoceremos nuestras barreras: el embotamiento, la ineptitud, el escepticismo, el resentimiento, la indignación prepotente, el orgullo y todo lo demás. En este proceso iremos entablando amistad con nuestros miedos, apegos y aversiones. Es imposible desarrollar unos buenos e incondicionales sentimientos hacia los demás si no nos ocupamos de nuestros propios demonios. Todo cuanto encontramos se convierte así en una oportunidad para practicar la bondad incondicional.

8

La compasión

En otras tradiciones los demonios se expulsan al exterior, pero en la mía se aceptan con compasión.

MACHIK LABDRÖN

Al igual que alimentar nuestra capacidad de amar es una forma de despertar la bodichita, alimentar nuestra capacidad de sentir compasión también lo es. La compasión, no obstante, supone emocionalmente un reto mayor que la bondad incondicional, porque implica estar dispuesto a sentir dolor. Requiere sin duda la preparación de un guerrero.

Para generar compasión, Patrul Rimpoché, el yogui del siglo XIX, sugirió que nos imagináramos a seres sufriendo muchísimo, como un animal a punto de ser sacrificado o una persona esperando ser ejecutada. Para hacer que nos resultase más cercano, recomendó ponernos en la piel de esos seres. La imagen de una madre sin brazos que contempla cómo un violento río se lleva a su hijo es especialmente dolorosa. Contactar de una manera plena y directa con el sufrimiento de otro ser es tan doloroso como ponerse en la piel de esa mujer. A la mayoría de nosotros el solo hecho de pensar en semejante situación nos resulta aterrador. Cuando practicamos el generar compasión, podemos esperar sentir el miedo que nos suscita el dolor. La práctica de la compasión es audaz, porque implica aprender a relajarnos y acercarnos suavemente a lo que nos asusta. El secreto para hacerlo consiste en permanecer con nuestra agitación emocional sin tensarnos ni rechazarla, para dejar que el miedo nos vaya suavizando en lugar de endurecernos al resistirnos a él.

Si nos cuesta incluso pensar en seres sufriendo enormemente, todavía nos cuesta más actuar por su bien. Al reconocer esta realidad, empezamos con una práctica bastante fácil. Cultivamos el valor generando aspiraciones. Deseamos que todos los seres, incluyéndonos a nosotros mismos y a esas personas que nos desagradan, nos liberemos del sufrimiento y de la raíz del sufrimiento.

Usamos los mismos siete pasos de la práctica de la aspiración para suavizar nuestro corazón y volvernos más sinceros e indulgentes sobre cuándo y cómo nos cerramos. Sin justificarnos ni condenarnos, emprendemos la valerosa labor de abrirnos al sufrimiento. Éste podría ser el dolor que sentimos al poner barreras o al abrir el corazón a nuestro pesar o al de otro ser. Aprendemos a hacerlo tanto en los

fracasos como en los éxitos. Al cultivar la compasión, aprendemos de toda nuestra experiencia, tanto del sufrimiento y la empatía como de la crueldad y del terror que sentimos. Sólo puede ser de este modo. La compasión no es una relación entre un médico y su paciente, sino una relación entre iguales. Sólo cuando conozcamos a fondo nuestra propia oscuridad, podremos estar presentes en la oscuridad de los demás. La compasión se vuelve real cuando reconocemos nuestra humanidad compartida.

Y al igual que en la práctica de la bondad incondicional, empezamos la práctica de la compasión desde el nivel en que nos hallamos, y después vamos aumentando nuestra capacidad. Empezamos localizando nuestra actual capacidad de conmovernos auténticamente ante el sufrimiento. Hacemos una lista de las personas que suscitan en nosotros un sentimiento de compasión. Podría incluir a un nieto, un hermano o un amigo que tenga miedo a morir, o seres que veamos en las noticias de la televisión o sobre los que leamos en un libro. Lo importante es contactar simplemente con una compasión genuina, dondequiera que podamos encontrarla.

Para empezar la práctica de la compasión, empezamos igual que en la práctica anterior, meditando en silencio durante un rato. Después generamos las siete aspiraciones. Comenzando por nosotros mismos, generamos la aspiración tradicional: «Que yo me libere del sufrimiento y de la raíz del sufrimiento». Para que sintamos que el proceso es auténtico, lo expresamos con nuestras propias palabras. Es importante que la aspiración no nos dé la sensación de ser sentimental o artificial.

Thich Nhat Hanh sugiere estas alternativas: «Que yo esté seguro y no tenga accidentes. Que me libere de la ira... el miedo y las preocupaciones. Que no caiga en un estado de indiferencia ni quede atrapado en los extremos del intenso deseo o de la aversión. Que no sea víctima del autoengaño».

Después de cultivar la compasión hacia nosotros, incluimos a alguien que esté en nuestra lista: «Que los animales de laboratorio se liberen del sufrimiento. Que mi sobrino adolescente deje su adicción a la heroína. Que mi abuelo no esté tan solo y asustado en la residencia». No se trata de abrumarse con el sufrimiento, sino que lo importante es conectar simplemente con una compasión genuina.

El tercer paso consiste en visualizar a un amigo y cultivar el deseo de que no tenga que sufrir. Podemos expresarlo con la aspiración de que se libere del sufrimiento y de las raíces del sufrimiento, o podemos ser más concretos: «Que Juan deje de guardar rencor a su hermano. Que María se cure de su constante dolor físico». Después subimos la apuesta e incluimos a las personas que nos resultan indiferentes y a las que nos molestan.

Las personas indiferentes de la cuarta etapa suponen un interesante reto. Muchos de nosotros, al llegar a este punto de la práctica, nos quedamos paralizados. Generamos la aspiración, pero no podemos conectar con la gente que desconocemos. Puede que nos asombremos al descubrir la indiferencia o incluso el temor que nos

produce tanta gente. En especial si vivimos en una ciudad, hay en ella miles de personas que ignoramos cada día. Por esta razón creo que es importantísimo generar aspiraciones para las personas que nos resultan indiferentes. Cuando miramos a alguien que pasa por la calle y deseamos que se libere del sufrimiento, nos empezamos a fijar en esa persona. En realidad, sentimos que las barreras se abren. Al generar esta compasiva aspiración, empezamos a liberarnos de la prisión de aislamiento e indiferencia en la que nos hallamos.

En la quinta etapa, cuando generamos compasión por las personas problemáticas de nuestra vida, vemos nuestros prejuicios y aversiones incluso con más claridad si cabe. Puede darnos la impresión de que generar un deseo compasivo hacia estas personas irritantes y agresivas es absolutamente irrazonable. Desear que quienes nos desagradan o asustan no sufran puede parecer un salto demasiado grande, pero éste es un buen momento para recordar que cuando nuestro corazón se endurece contra alguien, nos estamos haciendo daño a nosotros mismos. El miedo, la ira y la autoconmiseración se refuerzan cuando seguimos participando en ellos. Lo más compasivo que podemos hacer es detenerlos. En lugar de cerrarnos y levantar muros como de costumbre, hacemos algo imprevisible y efectuamos una aspiración compasiva como, por ejemplo, visualizar frente a nosotros el rostro de esa persona problemática y nombrarla, si esto nos ayuda, y después decir: «Que esa persona que me irrita se libere del sufrimiento y de las raíces del sufrimiento». De ese modo empezamos a eliminar nuestro miedo. Hacemos este gesto compasivo para desbloquear nuestra capacidad de escuchar los lamentos del mundo.

En la sexta etapa generamos al mismo tiempo una aspiración compasiva para nosotros mismos, el ser querido, el amigo, la persona que nos resulta indiferente y la persona difícil. Así aprendemos a aligerar las opiniones y los prejuicios que nos separan de los demás. Expresamos la aspiración de que todos se liberen por igual del sufrimiento y de sus causas. Extendemos después más aún esta aspiración deseando que todos los seres sin excepción se liberen del sufrimiento y de la raíz del sufrimiento, y que dejen de estar apresados por sus prejuicios.

Como resultado de la práctica de la compasión, empezamos a comprender con más profundidad las raíces del sufrimiento. Deseamos no sólo que las manifestaciones exteriores del sufrimiento disminuyan, sino que todos nosotros podamos dejar de actuar y de pensar de una manera que aumente la ignorancia y la confusión. Aspiramos a liberarnos de las fijaciones y de una mente estrecha. Deseamos disolver el mito de que estamos separados.

Se dice que todos los seres están predispuestos a despertar y a tender la mano a los demás, y que esta inclinación natural puede alimentarse. Cuando generamos las aspiraciones, eso es lo que hacemos. Sin embargo, si no cultivamos estas tendencias, disminuirán. La bodichita es como una levadura que nunca pierde su fuerza. Cada

vez que añadimos la humedad y la calidez de la compasión, aumenta automáticamente. Pero si la guardamos en el congelador, no ocurrirá nada.

A mí me ayuda mucho generar aspiraciones compasivas en el mercado. Me gusta hacerlo en medio de este paradójico e imprevisible mundo, así trabajo con mi intención, pero, al mismo tiempo, empiezo a actuar. En términos tradicionales, esto significa cultivar tanto el nivel de la aspiración como el de la acción de la bodichita. A veces es la única forma de sentir que esta práctica es relevante para el sufrimiento que continuamente presenciamos.

Al esperar en la cola para pagar y ver a un adolescente rebelde delante de mí, genero la siguiente aspiración: «Que se libere del sufrimiento y de sus causas». Al entrar en el ascensor con una desconocida, me fijo en los zapatos que lleva, en sus manos y en la expresión de su rostro. Considero el hecho de que ella, al igual que yo, no desea que el estrés esté presente en su vida. Al igual que yo, tiene preocupaciones. A través de nuestras esperanzas y miedos, de nuestros placeres y pesares, estamos profundamente interconectadas. Lo hago en toda clase de situaciones: en la mesa en la que desayuno, en la sala de meditación y en el consultorio del dentista.

Cuando genero estas aspiraciones en una situación en concreto, ya no me siento tan separada de los demás. Cuando leo en las noticias que un desconocido ha tenido un accidente de coche, intento no pasar al siguiente artículo sin más. Genero compasión hacia él y su familia como si se tratara de mi mejor amigo. Y supone un mayor reto aún realizar estas aspiraciones hacia alguien que se ha comportado violentamente con los demás.

Las prácticas de la aspiración de las cuatro cualidades nos enseñan a no ocultarnos nada, a ver nuestros partidismos y a dejar de alimentarlos. Poco a poco iremos acostumbrándonos a ir más allá del miedo que nos suscita el sentir dolor. Esto es lo que necesitamos para participar del sufrimiento del mundo, para enviar amor y compasión, alegría y ecuanimidad a todo el mundo, sin excepción alguna.

Una maestra me dijo en una ocasión que si deseaba una felicidad duradera, la única forma de conseguirla era salir de mi capullo. Cuando le pregunté cómo aportar felicidad a los demás, me dijo: «Haz lo mismo». Por eso trabajo con estas prácticas de la aspiración: la mejor forma de ayudarnos a nosotros mismos es amar a los demás y preocuparnos por ellos. Éstas son las poderosas herramientas para eliminar las barreras que perpetúan no sólo nuestra infelicidad, sino el sufrimiento de todos los seres.

9

El tonglen

En la alegría y en el pesar todos somos iguales, por eso protege a los demás como lo harías contigo mismo.

SANTIDEVA

El tonglen, o el cambiarnos por los demás, es otra práctica de la bodichita concebida para activar la bondad incondicional y la compasión. En tibetano la palabra *tonglen* significa literalmente «enviar y tomar». Se refiere a desear tomar tanto el dolor y el sufrimiento nuestro como el de los demás, y a enviar felicidad a todos los seres. Las enseñanzas de la bodichita que Atisa llevó al Tíbet incluían la práctica del tonglen.

Aunque haya muchas formas de abordar el tonglen, la esencia de la práctica es siempre la misma. Inspiramos aquello que es doloroso e indeseado con el sincero deseo de que nosotros y los demás nos liberemos del sufrimiento. Mientras lo hacemos, abandonamos el discurso que va unido al dolor y sentimos la energía subyacente en él. Abrimos completamente el corazón y la mente a sea lo que sea lo que surja. Y exhalando, enviamos una sensación de alivio con la intención de que nosotros y los demás seamos felices.

Cuando deseamos estar aunque sólo sea un momento con esa molesta energía, poco a poco aprendemos a no temerla. Y más tarde, cuando veamos a alguien que sufre, no nos costará inspirar su sufrimiento y enviarle una sensación de alivio.

La práctica formal del tonglen tiene cuatro etapas. La primera consiste en permanecer durante unos breves momentos en la quietud o la apertura: en la bodichita incondicional. La segunda, en visualizar y trabajar con la textura, con la cruda energía de la claustrofobia y la espacialidad. La tercera etapa es la esencia de la práctica, y consiste en inspirar cualquier cosa indeseada y en espirar una sensación de alivio. En la cuarta etapa aumentamos más nuestra compasión incluyendo a los seres que están experimentando los mismos sentimientos. Si lo deseamos, podemos combinar la tercera y la cuarta etapas, inspirando y espirando para nosotros y los demás al mismo tiempo.

La primera etapa del tonglen es, pues, el momento en que abrimos la mente o el momento de la bodichita. Aunque esta etapa sea crucial, resulta difícil de describir. Se relaciona con las enseñanzas budistas de la sunyata, a menudo traducida como «vacuidad» o «apertura». Al experimentar la sunyata a nivel emocional, nos

sentimos como si fuéramos lo bastante inmensos para contenerlo todo, que no hay ningún lugar en el que algo pueda quedar atascado. Si relajamos la mente y dejamos de luchar, las emociones podrán moverse por nuestro interior sin solidificarse ni proliferar.

Básicamente, experimentar la apertura es confiar en la cualidad viva de la energía básica. Desarrollamos la confianza de dejar que la energía surja, se quede un rato y después se vaya. Esta energía es dinámica, inaprensible y siempre está fluyendo. De modo que, en primer lugar, aprendemos a advertir cómo bloqueamos la energía o la paralizamos, cómo tensamos el cuerpo y la mente. Y después, a suavizar, relajar y abrir la energía sin hacer interpretaciones ni juicios.

La primera fugaz visión de la apertura nos recuerda que siempre podemos soltar nuestras ideas fijas y conectar con algo abierto, fresco e imparcial. Después, durante las siguientes etapas, cuando empezamos a inspirar la energía de la claustrofobia y los sentimientos indeseados, los tomamos en ese vasto espacio, tan inmenso como el cielo azul. Luego, al exhalar, enviamos todo lo que nos sea posible para ayudar a que todos los seres experimentemos la libertad de una mente abierta y flexible. Cuanto más practiquemos, más accesible será este espacio incondicional. Y tarde o temprano acabaremos descubriendo que ya hemos despertado.

Muchos de nosotros no tenemos ni idea de lo que significa tener una fugaz visión de esa espaciosidad. La primera vez que la experimenté fue de una manera simple y directa: en la sala en que meditaba zumbaba ruidosamente un gran ventilador. Al cabo de un rato dejé de notar su sonido porque era muy constante. Pero, de pronto, el sonido desapareció y ahí estaba aquel espacio, aquel espacioso silencio. ¡Éste fue mi primer contacto con la sunyata!

Para experimentar brevemente esta espaciosidad, hay quien visualiza un inmenso océano o un cielo sin una nube, cualquier imagen que transmita un ilimitado espacio. En las prácticas de grupo se toca un gong al empezar la sesión. El simple hecho de escuchar el sonido del gong puede ya recordarte una mente abierta. Esta visión de la vacuidad es relativamente corta, dura lo que tarda un gong en dejar de resonar. No podemos apegarnos a esta experiencia, nos limitamos a percibirla brevemente y después dejamos que se vaya.

En la segunda etapa del tonglen empezamos a inspirar las cualidades de la claustrofobia: espesa, pesada y caliente. La visualizamos como polvo de carbón o como un humo marrón amarillento. Exhalamos después las cualidades de la espaciosidad: refrescante, liviana y fresca. La visualizamos como la brillante luz de la luna, como el sol centelleando en el agua, o como los colores del arco iris.

Después de visualizar estas texturas, imaginamos que las inspiramos y espiramos no sólo por la boca y la nariz, sino a través de todos los poros de nuestro cuerpo. Lo hacemos hasta sentir que lo sincronizamos con la respiración y que sabemos con claridad lo que estamos inspirando y exhalando. Es correcto respirar

de una manera un poco más profunda de lo normal, pero lo importante es que la inspiración y la espiración duren lo mismo.

Sin embargo, podemos descubrir que favorecemos la inspiración o la espiración en vez de mantenerlas equilibradas. Por ejemplo, quizás no deseemos interrumpir el frescor y la luminosidad de la espiración al inspirar aquello que es espeso, pesado y caliente, haciendo que la espiración sea larga y generosa y, en cambio, la inspiración, corta y avara. O puede que no experimentemos ningún problema al conectar con la claustrofobia que inspiramos, pero que, en cambio, no tengamos demasiadas cosas para exhalar, haciendo que la espiración sea casi inexistente. Si nos sentimos muy pobres en este sentido, podemos recordar que lo que enviamos no son nuestros bienes personales, sino que simplemente nos estamos abriendo al espacio que siempre ha estado ahí y lo compartimos.

En la tercera etapa empezamos a hacer el intercambio con alguien en concreto. Inspiramos el dolor de esa persona y exhalamos una sensación de alivio. Tradicionalmente, las instrucciones son empezar a hacer tonglen por quienes nos despiertan compasión espontánea, como las personas que hemos incluido en nuestra lista. Mientras inspiramos, visualizamos que nuestro corazón se abre de par en par para aceptar el dolor. Y al exhalar, enviamos valor y espaciosidad. No nos aferramos a ello pensando: «Por fin tengo un poco de alivio en mi vida; ¡quiero que dure siempre!». En lugar de ello, lo compartimos. Al practicar así, la inspiración se convierte en abrirnos a lo indeseado y aceptarlo; y la espiración, en soltar y abrirnos más aún. Al inspirar o espirar estamos cambiando los antiguos hábitos de cerrarnos al dolor y aferrarnos a cualquier cosa que nos reconforte.

En algunas residencias para enfermos de sida terminales, se anima a los pacientes a hacer tonglen hacia otros enfermos de sida. Esta práctica les conecta de una manera muy real con todos los que se encuentran en la misma situación y les ayuda a aliviar la vergüenza, el miedo y el aislamiento que sienten. El personal de este tipo de residencias hace también tonglen para crear un ambiente de claridad, para que los enfermos que les rodean puedan encontrar valor e inspiración, y no tengan miedo.

Hacer tonglen para otra persona ventila nuestro limitadísimo punto de referencia personal, la estrecha mentalidad que tanto dolor nos provoca. Aprender a dejar de aferrarnos a nosotros mismos para cuidar de los demás es lo que nos conecta con el tierno lugar de la bodichita. Por eso hacemos tonglen. Lo practicamos siempre que alguien esté sufriendo, ya seamos nosotros mismos o los demás. Al cabo de un tiempo resulta imposible saber si estamos practicando en nuestro beneficio o en el de los demás, porque estas distinciones empiezan a desaparecer.

Por ejemplo, quizás estemos practicando tonglen para ayudar a nuestra madre enferma. Pero, de algún modo, nuestras emociones de culpabilidad, miedo e ira

acumuladas, surgen y parecen bloquear este genuino intercambio. En este punto, podemos cambiar nuestro centro de atención y empezar a inspirar los conflictivos sentimientos que albergamos, usando el dolor personal como vínculo que nos une a las personas que se sienten solas y asustadas. Abrir el corazón a nuestras emociones estancadas tiene el poder de cambiar el aire y también de beneficiar a nuestra madre.

A veces nos ocurre que no sabemos qué enviar con la espiración. En ese caso podemos enviar algo genérico, como la espaciosidad y la sensación de alivio que produce una bondad incondicional, o algo específico y concreto, como un ramo de flores. Por ejemplo, una mujer que estaba practicando tonglen para su padre, que sufría de esquizofrenia, no tenía ningún problema con la inspiración, en la cual deseaba que su padre dejara de sufrir. Pero en la espiración se quedaba estancada porque no tenía ni idea de qué podía enviarle para ayudarle. Al final, se le ocurrió mandarle una buena taza de café, uno de sus placeres favoritos. Lo importante es usar aquello que funciona.

La práctica consiste en abrirnos a cualquier cosa que surja, pero es importante no ser demasiado ambiciosos. Aspiramos a mantener el corazón abierto en el momento presente, pero sabemos que no siempre podremos hacerlo. Confiamos en que si practicamos en el presente el tonglen lo mejor que podamos, nuestra capacidad para sentir compasión irá aumentando poco a poco.

Cuando hacemos tonglen para alguien en concreto, siempre incluimos la cuarta etapa, que consiste en extender la compasión a cualquier otra persona que tenga el mismo problema. Por ejemplo, si estamos haciendo tonglen para una hermana nuestra que ha perdido a su esposo, inspiramos el sufrimiento de otras personas que están llorando la muerte de un ser amado y les enviamos una sensación de alivio. Si estamos practicando para un niño que ha sufrido malos tratos, inspiramos y espiramos recordando, al mismo tiempo, a todos los niños asustados y desprotegidos del mundo, e incluimos además a todos los seres que viven aterrorizados. Si hacemos tonglen con nuestro propio dolor, recordamos también a los que sufren una angustia parecida, y los incluimos en nuestra inspiración y espiración. Es decir, empezamos con algo concreto y genuino, y después vamos ampliando el círculo tanto como podamos.

Yo recomiendo hacer la práctica del tonglen en el lugar donde nos encontremos. Hacerla a lo largo del día puede ser más natural que llevarla a cabo sobre el cojín de meditar. Pero lo que sí es seguro es que nunca nos faltará un tema para hacerla. Cuando surja un fuerte sentimiento no deseado o veamos algo que nos causa dolor, usar la práctica en esa situación no tiene nada de teórico. No necesitamos recordar las cuatro etapas ni esforzarnos en sincronizar las texturas con la respiración, sino que justo en ese lugar, donde el dolor es real e inmediato, lo inspiramos y exhalamos después una sensación de alivio. La práctica cotidiana nunca es abstracta. En cuanto surge una emoción desagradable, aprendemos a inspirarla y a abandonar el discurso

interior que la está alimentando. Al mismo tiempo, incluimos en nuestros pensamientos y en nuestro interés a aquellas otras personas que sienten la misma emoción desagradable, e inspiramos deseando que todos podamos liberarnos de esta clase de confusión. Después, mientras exhalamos, nos enviamos a nosotros y a los demás cualquier sensación de alivio que creamos pueda ayudarnos. También practicamos del mismo modo cuando vemos a animales o a gente sufriendo. Intentamos hacerlo en cualquier situación o con cualquier emoción difícil, y con el paso del tiempo este proceder se volverá más automático.

También es útil advertir cualquier cosa de nuestra vida cotidiana que nos aporte felicidad. En cuanto seamos conscientes de ello, lo compartimos con los demás y cultivamos más aún la actitud del tonglen.

Como guerreros-bodisatva, cuanto más cultivemos esta actitud, más dejaremos al descubierto nuestra capacidad de alegría y ecuanimidad. Gracias a nuestra valentía y al deseo de realizar esta práctica, somos más capaces de experimentar la bondad básica que hay en nosotros y en los demás, de apreciar el potencial que hay en toda clase de personas: las que nos gustan, las que nos desagradan e incluso las que no conocemos. El tonglen empieza así a airear nuestros prejuicios y nos introduce en un mundo más tierno y abierto.

Sin embargo, Trungpa Rimpoché solía decir que cuando practicamos el tonglen no tenemos ninguna garantía de que funcione. Hemos de respondernos nuestras propias preguntas. ¿Alivia de veras el sufrimiento? Aparte de ayudarnos, ¿ayuda también a los demás? Si alguien está sufriendo en el otro extremo del planeta, ¿le ayudará que otro se preocupe por él? El tonglen no es algo tan metafísico, sino que es sencillo y muy humano. Hagámoslo y descubramos por nosotros mismos qué ocurre.

10

Descubre tu capacidad de alegrarte

Dejad que la flor de la compasión florezca en el rico suelo de la maitri, y regadla con la buena agua de la ecuanimidad en la fresca y renovadora sombra de la alegría.

LONGCHENPA

A medida que hacemos las prácticas de la bodichita, vamos sintiendo poco a poco más alegría, la alegría del creciente aprecio que experimentamos por nuestra bondad básica. Seguimos teniendo fuertes emociones conflictivas, experimentando la ilusión de estar separados de todo lo demás, pero aparece una fundamental apertura en la que empezamos a confiar. Esta confianza en nuestra naturaleza fresca e imparcial nos proporciona una alegría ilimitada, una felicidad totalmente exenta de apego y de intensos deseos. Se trata de la alegría de una felicidad carente de resacas.

¿Cómo podemos cultivar las condiciones necesarias para que la alegría aumente? Aprendiendo a estar presentes. Al sentarnos a meditar, aprendemos a ser conscientes y a cultivar la maitri siendo firmes con nuestro cuerpo, emociones y pensamientos. Seguimos con nuestra parcelita de tierra y confiamos en poder cultivarla y en que este cultivo alcanzará su pleno potencial. Aunque nuestra parcela esté seca y llena de rocas, empezamos a ararla con la paciencia. Dejamos que el proceso evolucione de manera natural.

Al principio, la alegría sólo procede de sentir que podemos trabajar nuestra propia situación. Dejamos de buscar otro lugar más adecuado para vivir, porque descubrimos que la continua búsqueda de algo mejor no funciona, lo cual no significa que de pronto broten flores donde antes no había más que pedruscos, sino que confiamos en que crecerá algo allí.

A medida que cultivamos nuestro jardín, las condiciones se van volviendo más adecuadas para que crezca la bodichita. La alegría procede de no renunciar a nosotros mismos, de seguir junto a nosotros mismos y empezar a experimentar nuestro gran espíritu de guerrero. También establecemos las condiciones para que nuestra alegría aumente al hacer las prácticas del corazón y, en particular, al aprender a alegrarnos y a mostrarnos agradecidos. Al igual que en el caso de las otras cualidades ilimitadas, cultivamos la cualidad de la alegría como una práctica

de la aspiración en siete etapas.

Una aspiración tradicional para despertar el aprecio y la alegría es la siguiente: «Que yo y los demás nunca nos separemos de la gran felicidad vacía de sufrimiento», lo cual se refiere a permanecer siempre en la naturaleza totalmente abierta e imparcial de nuestra mente, en conectar con la fuerza interior de la bondad básica. Sin embargo, para iniciar esta práctica, empezamos apreciando los ejemplos más comunes de buena suerte, como son gozar de salud, ser inteligente y vivir en un entorno idóneo, que son las condiciones afortunadas de un precioso nacimiento humano. Para el despertar del guerrero, lo mejor es vivir en una época en la que es posible oír y practicar las enseñanzas de la bodichita. Y si además tenemos un amigo espiritual que nos guíe —un guerrero más avezado— seremos doblemente afortunados.

Podemos practicar el primer paso de la aspiración aprendiendo a alegrarnos por nuestra buena suerte, incluso por las pequeñas bendiciones que la vida nos ofrezca. Es fácil no darnos cuenta de la buena suerte que tenemos; a menudo la felicidad llega de formas que ni siquiera notamos. Es como la viñeta que vi de un hombre con una expresión de sorpresa exclamando: «¿Qué fue eso?». La leyenda decía: «Bob experimenta un momento de bienestar». Lo corriente de nuestra buena suerte hace que difícilmente nos percatemos de ella.

La clave reside en estar aquí, plenamente conectados con el momento presente, prestando atención a los detalles de la vida cotidiana. Al cuidar de las cosas corrientes —de nuestras ollas y sartenes, de nuestra ropa y nuestros dientes— nos alegramos de ellas. Cuando limpiamos alguna verdura o nos cepillamos el pelo, estamos expresando nuestro aprecio, la amistad que sentimos por nosotros mismos y por la viva cualidad que hay en todo. Esta combinación de consciencia y aprecio nos conecta plenamente con la realidad y nos produce alegría. Y cuando incluimos con nuestra atención y aprecio al entorno y a los demás, experimentamos más alegría aún.

En la tradición zen se enseña a los estudiantes a inclinarse tanto ante los demás como ante los objetos corrientes como muestra de respeto. Se les enseña a cuidar igual de bien de las escobas y del cuarto de baño como de las plantas para mostrar su gratitud hacia esos objetos. Ver a Trungpa Rimpoché una mañana poner la mesa para desayunar fue como contemplar a alguien haciendo un arreglo floral o creando un decorado. Puso tanto cuidado y placer en arreglar cada detalle, en colocar los manteles individuales y las servilletas, los tenedores, los cuchillos y las cucharas, los platos y las tazas de café, ¡que tardó varias horas en poner la mesa! Desde entonces, aunque sólo tenga algunos minutos, valoro el ritual de poner la mesa como una oportunidad para estar presente y alegrarme.

Alegrarse de las pequeñas cosas no es ser sentimental o poco original, en realidad requiere ser intrépido. Cada vez que dejamos de quejarnos y permitimos

que la buena suerte de la vida cotidiana nos inspire, entramos en el mundo del guerrero. Podemos hacerlo incluso en los momentos más difíciles. Todo cuanto vemos, oímos, saboreamos y olemos tiene el poder de fortalecernos e inspirarnos. Como Longchenpa dice, la cualidad de la alegría es como encontrar una sombra fresca y renovadora.

La segunda etapa en la práctica de aprender a alegrarse es pensar en un ser querido y apreciar su buena suerte. Empezamos con alguien con el que nos sintamos bien. Podemos imaginar el rostro del ser amado o decir su nombre si esto nos ayuda a que la práctica sea más real. Después, expresándolo con nuestras propias palabras, nos alegramos de que esa persona que estaba enferma esté ahora sana y alegre, de que aquel niño que se sentía solo haya encontrado a un amigo. Se nos anima a hacerlo con sencillez, porque lo importante es descubrir nuestra capacidad espontánea y natural de alegrarnos por otro ser, aunque nos dé la sensación de que sea inquebrantable o pasajera.

En las siguientes tres etapas de la práctica, a medida que practicamos con personas menos queridas, descubrimos que nuestra capacidad de apreciar su buena suerte y de alegrarnos por ellas suele estar bloqueada por la envidia o por otras emociones. Éste es un importante momento del aprendizaje del bodisatva, ya que nuestra práctica consiste tanto en ser conscientes de nuestro bondadoso corazón y en alimentarlo, como en observar de cerca las raíces del sufrimiento y ver cómo cerramos nuestro corazón con emociones como la envidia. Yo pienso que la práctica de alegrarse es una herramienta muy especial y poderosa para ello.

¿Qué ocurre cuando hacemos el gesto de alegrarnos por la buena suerte de nuestro vecino? Podemos decir: «Me alegro de que a Enrique le haya tocado la lotería», pero ¿qué sucede en nuestro corazón y en nuestra mente? Cuando decimos: «Me alegro de que Tania se haya echado un novio», ¿cómo nos sentimos en realidad? La aspiración de alegrarnos puede ser débil comparada con la intensidad del resentimiento, la envidia o la autocompasión que sentimos. Sabemos lo fácil que es dejarnos atrapar y bloquear por las emociones. En esta situación es prudente preguntarnos por qué guardamos rencor a alguien, como si esta emoción fuera a hacernos felices o a calmar nuestro dolor. Es como comer matarratas y creer que con ello vamos a matar las ratas. Nuestro deseo de sentirnos mejor y los métodos que usamos para lograrlo están sin duda desincronizados.

Siempre que seamos presa de las emociones, es conveniente recordar las enseñanzas, recordar que el sufrimiento es el resultado de una mente agresiva. Incluso la más ligera irritación nos causa dolor cuando nos regodeamos en ella. Éste es el momento de preguntarnos: «¿Por qué me estoy haciendo esto de nuevo?». Contemplar las causas del sufrimiento en el preciso momento en que lo experimentamos nos da fuerza. Empezamos a reconocer que tenemos todo lo necesario para vencer el hábito de comer matarratas, que podemos lograrlo.

Cuando trabajamos con alguien que nos resulta indiferente, ¿qué ocurre en nuestro corazón? Mientras practicamos o andamos por la calle decimos: «Me alegro por aquel hombre que está cómodamente sentado bajo el sol», «Me alegro por aquel perro de la perrera que fue adoptado». Pero ¿qué ocurre cuando decimos estas palabras? Cuando contemplamos a los demás con aprecio, ¿nuestras barreras se abren o se cierran?

Las personas difíciles, como de costumbre, son los mejores maestros. Aspirar a alegrarnos por su buena suerte es una excelente oportunidad para investigar nuestras reacciones y estrategias. ¿Cómo reaccionamos a su buena suerte, su buena salud o sus buenas noticias? ¿Con envidia? ¿Con rabia? ¿Con miedo? ¿Qué estrategia usamos para huir de lo que sentimos? ¿La venganza o el autodesprecio? ¿Qué historias nos contamos? («Ella es una esnob», «Soy un fracaso»). Estas reacciones, estrategias y discursos son los materiales de que están hechas las paredes de nuestras conchas y prisiones.

Y después, en el preciso momento en que nos ocurra, observamos la experiencia no verbal de la emoción que subyace bajo las palabras. ¿Qué le sucede a nuestro corazón, a nuestros hombros o estómago? Permanecer con la sensación física que nos produce es totalmente distinto a obsesionarnos con el acento que nos contamos. Requiere saber apreciar aquel preciso momento, es una forma de relajarnos, de aprender a suavizarnos en lugar de endurecernos. Permite que la base de la alegría ilimitada —nuestra bondad básica— irradie su luminosidad.

¿Podemos ahora alegrarnos, al mismo tiempo, por nosotros mismos, por el ser querido, por el amigo, por la persona que nos resulta indiferente y por la difícil? ¿Podemos alegrarnos por todos los seres a lo largo del tiempo y del espacio?

«Permanece siempre alegre» es uno de los versos sobre la purificación de la mente, aunque pueda parecer una aspiración imposible. Como un hombre me dijo: «"Siempre" es mucho tiempo». Sin embargo, a medida que aprendamos a desbloquear nuestra bondad básica, descubriremos que cada momento contiene la libre apertura y la calidez que caracterizan a una alegría ilimitada.

Éste es el sendero que seguimos para cultivar la alegría: aprender a no blindar nuestra bondad básica y a apreciar lo que tenemos. Sin embargo, la mayor parte del tiempo no lo hacemos, en vez de valorar lo que tenemos, estamos luchando constantemente y alimentando nuestra insatisfacción. Es como desear que crezcan flores echando cemento en el jardín.

Pero a medida que hacemos las prácticas de la bodichita, llegamos a un punto en el que vemos la magia del momento presente; despertamos poco a poco a la verdad de que siempre hemos sido unos guerreros viviendo en un mundo sagrado. Ésta es la experiencia actual de la alegría ilimitada. Es verdad que no siempre la experimentaremos, pero año tras año se irá volviendo más accesible.

En cierta ocasión, una cocinera de Gampo Abbey se sentía muy infeliz. Como la mayoría de nosotros, seguía alimentando el pesimismo que sentía con sus acciones y pensamientos; a cada hora que pasaba lo veía todo más negro. Decidió intentar airear sus emociones, que iban empeorando, cocinando galletas de chocolate. Sin embargo, le salió el tiro por la culata porque se le quemaron y se le endurecieron todas. Pero en aquel momento, en lugar de echar las galletas a la basura, se las metió en los bolsillos y en la mochila y salió a dar un paseo. Se puso a caminar pesadamente por el polvoriento camino, cabizbaja y ardiendo de resentimiento. Se decía: «¿Dónde está toda la belleza y la magia que no cesan de decirme que hay?».

En aquel momento levantó los ojos. Allí, avanzando hacia ella, había un pequeño zorro. Su mente se detuvo y lo contempló conteniendo el aliento. El zorro se sentó justo frente a ella y se la quedó mirando con expectación. Ella rebuscó en sus bolsillos y le ofreció algunas galletas. El animalito se las comió todas y después se alejó trotando lentamente. La cocinera nos contó la historia a todos los que vivíamos en la abadía diciendo: «Hoy he aprendido que la vida es preciosa. Incluso cuando estamos decididos a bloquear la magia que contiene, ésta nos traspasa y nos despierta. Aquel pequeño zorro me enseñó que por más que nos encerremos en nosotros mismos, siempre podemos salir de nuestro caparazón y conectar con la alegría».

11

Aplicando la práctica de la alegría

Para que sean más fáciles de entender, las cuatro cualidades ilimitadas pueden resumirse en una sola frase: un corazón bondadoso. Aprende simplemente a tener un corazón bondadoso en cualquier situación.

PATRUL RIMPOCHÉ

¿Cómo hacer que las enseñanzas sean reales? En medio de la ajetreada vida que llevamos, ¿cómo descubrir nuestra claridad y nuestra compasión intrínsecas? ¿Cómo llegar a confiar en que la apertura y la maitri pueden alcanzarse incluso en los momentos más desesperados? Cuando nos sentimos excluidos, incompetentes o solos, ¿podemos adquirir la perspectiva de un guerrero y entrar en contacto con la bodichita?

Compartir el corazón es una práctica sencilla que puede usarse en cualquier momento y situación. Aumenta nuestra visión y nos ayuda a recordar la interconexión que mantenemos con los demás. Una versión de practicar el tonglen justo allí donde nos encontremos es también un método para aumentar nuestra capacidad de alegrarnos.

La esencia de esta práctica consiste en que cuando sentimos dolor en nuestra vida, lo inspiramos en nuestro corazón reconociendo que también hay otras personas que lo sienten. Es una forma de reconocer cuándo nos estamos cerrando y de intentar abrirnos. Y cuando en nuestra vida experimentamos cualquier tipo de placer o de ternura, lo apreciamos y nos alegramos de ello. Deseamos entonces que los demás también puedan experimentar esa sensación de placer o alivio. En pocas palabras, cuando la vida sea agradable, piensa en los demás. Y cuando la vida sea una carga, piensa también en los demás. Aunque sea la única enseñanza que nos acordemos de practicar, nos beneficiará enormemente tanto a nosotros mismos como a los demás. Es una manera de convertir cualquier cosa que la vida nos ofrezca en el sendero del despertar de la bodichita.

Incluso el acontecimiento más sencillo puede ser la base para esta práctica: una bella mañana, una buena comida, una ducha. Aunque haya muchos momentos corrientes y fugaces en nuestra vida cotidiana, normalmente pasamos por su lado a toda velocidad sin darnos cuenta de ellos. Olvidamos la alegría que pueden

proporcionarnos. El primer paso, pues, es detenernos y advertir y apreciar lo que está ocurriendo. Aunque sea todo cuanto hagamos, supondrá un gran cambio. Después pensamos en alguien que esté sufriendo y deseamos que esa persona pueda disfrutar de este placer para endulzar su vida.

Cuando practicamos el dar de este modo, no evitamos nuestro propio placer. Pongamos que estemos saboreando una deliciosa fresa. No pensamos: «Oh, no debería disfrutar tanto con esta fresa porque hay gente que ni siquiera tiene un mendrugo de pan para comer», sino que apreciamos simplemente la deliciosa fruta. Y después deseamos que otros puedan también disfrutar de ella. Deseamos que cualquier ser que esté sufriendo pueda experimentar este placer.

Cualquier tipo de situación desagradable también se convierte en la base para la práctica. Inspiramos sabiendo que no sólo nosotros sentimos este dolor, sino que por todos los lugares de la Tierra hay gente que ahora mismo también lo está sintiendo como nosotros. Este simple gesto es una semilla de compasión para uno mismo y los demás. Y si lo deseamos, podemos ir más lejos todavía. Deseamos que una persona en concreto o que todos los seres se liberen del sufrimiento y de sus causas. Así el dolor de muelas, el insomnio, el divorcio o el terror que experimentamos se convierten en un vínculo que nos une con todo el género humano.

Una mujer me escribió contándome que practicaba con el diario suplicio del tráfico. El resentimiento y el estrés que le causaba, y el miedo de llegar tarde a una cita, se habían convertido en su principal conexión con todos los otros conductores que circulaban echando chispas. Había empezado a sentir el parentesco que la unía a toda aquella gente que la rodeaba e incluso esperaba con ansia su «tonglen de los atascos».

Esta sencilla forma de practicar con el placer y el dolor nos permite usar aquello que tenemos, dondequiera que estemos, para conectar con los demás. Nos ayuda a ser valientes en una situación concreta, que es justamente lo que necesitamos para curarnos a nosotros mismos y a nuestros hermanos y hermanas del planeta.

12

Ensancha tu mente

Entrénate imparcialmente en cualquier campo.
Es crucial que lo hagas siempre y con entusiasmo.

VERSO DE ATISA
SOBRE LA PURIFICACIÓN DE LA MENTE

Al practicar la maitri, la compasión y la alegría, estamos aprendiendo a ensanchar la mente, a abrirnos con tanto entusiasmo como podamos a nosotros mismos, a nuestros amigos e incluso a las personas que nos desagradan. Estamos cultivando un imparcial estado de ecuanimidad. Sin esta cuarta cualidad ilimitada, las otras tres estarían limitadas por nuestro hábito de lo que nos gusta y nos digusta, de lo que aceptamos y rechazamos.

Siempre que alguien preguntaba a un maestro zen cómo se encontraba, él respondía: «Estoy bien». Al final uno de sus estudiantes le preguntó: «¿Roshi, cómo puede decir que siempre está bien? ¿No tiene nunca un mal día?». El maestro zen le respondió: «Claro que sí, pero en los días malos, estoy bien, y en los buenos, también». Esto es la ecuanimidad.

La imagen tradicional de la ecuanimidad es un banquete al que todo el mundo está invitado, lo cual significa que todos y todo sin excepción se encuentra en la lista de invitados. Piensa en tu peor enemigo, en alguien que te hubiera hecho daño, en Pol Pot, en Hitler y en camellos enganchando a jóvenes a las drogas, y ahora imagínate que los invitas a este banquete.

La práctica de la ecuanimidad es aprender a abrir la puerta a todo el mundo, a recibir a todos los seres con los brazos abiertos e invitar a la vida a venir a visitarnos. Como es natural, a medida que vayan llegando algunos invitados, sentiremos miedo y aversión. En tal caso, abriremos sólo un poquito la puerta, si eso es todo cuanto podemos hacer por el momento, y la cerraremos cuando sea necesario, porque cultivar la ecuanimidad es un trabajo que va progresando. Aspiramos a dedicar nuestra vida a aprender a desarrollar la bondad incondicional y el valor necesarios para recibir con los brazos abiertos cualquier cosa que aparezca: la enfermedad, la salud, la pobreza, la riqueza, el pesar y la alegría. Les damos la bienvenida y los conocemos a todos.

La ecuanimidad es mucho mayor que nuestra limitada perspectiva habitual. Que

esperemos obtener lo que deseamos y tengamos miedo de perder lo que tenemos, describe nuestro problema común. Las enseñanzas budistas identifican ocho variaciones de esta tendencia a desear y temer: el placer y el dolor, las alabanzas y las críticas, la pérdida y la ganancia, y la fama y el descrédito. Mientras estemos atrapados en uno de estos extremos, el potencial para que el otro se manifieste siempre estará presente. Se persiguen mutuamente. Estar atrapados en este ciclo de atracción y rechazo no puede darnos ningún tipo de felicidad duradera. Como nunca podemos hacer que la vida sea como deseamos, eliminamos todo lo que nos da miedo y acabamos con todas las cosas buenas. Por tanto, el guerrero-bodisatva cultiva la ecuanimidad, la inmensa mente que no limita la realidad a aquello que le atrae y le repugna, a aquello que le gusta y le disgusta.

Para cultivar la ecuanimidad practicamos el advertir cuándo sentimos atracción o aversión, antes de que éstas se solidifiquen en apego o negatividad. Aprendemos a permanecer en aquel tierno lugar y usamos nuestra parcialidad como pasaderas para conectar con la confusión de los demás. Las emociones fuertes son útiles en este sentido. Cualquier cosa que surja, por muy mala que sea, puede usarse para reconocer nuestro parentesco con aquellas personas que sufren la misma clase de agresividad o de deseos intensos, que, al igual que nosotros, son presa del deseo y del miedo. Así es como apreciamos que todo el mundo viaja en el mismo barco. Todos necesitamos desesperadamente ver con más claridad aquello que nos conduce a la felicidad y al dolor.

Hace poco fui a un centro de meditación para visitar a una amiga mía. Durante varios días no hice más que oír comentarios de que siempre llegaba tarde a todas partes. Se sentían molestos e irritados con ella. Mi amiga siempre justificaba su falta de puntualidad con lo que le parecían buenas razones. Que insistiera en éstas sacaba de quicio a las personas que convivían con ella.

Un día me encontré a mi amiga sentada en un banco. Tenía la cara roja y temblaba de rabia, porque había quedado con alguien y hacía quince minutos que le estaba esperando y aún no había llegado.

Me resultó difícil no comentarle lo irónica que era su reacción. Sin embargo, esperé a ver si ella se daba cuenta de que ahora se había dado la vuelta a la tortilla y de que estaba experimentando lo que les había hecho a los demás durante todos aquellos años. Pero nunca llegó a verlo. No podía ponerse en la piel de los demás. En lugar de ello, se quedó allí totalmente enfadada dando rienda suelta a su rabia escribiendo notas indignadas. Aún no estaba lista para sentir el parentesco que tenía con todas aquellas personas a las que había hecho esperar tantas veces. Como la mayoría hacemos, aumentó sin saberlo su sufrimiento. En vez de dejar que la experiencia la suavizara, la usó para reforzar la dureza y la indiferencia de su corazón.

Es fácil, incluso después de practicar durante años, seguir endureciéndonos en

una actitud de ira e indignación. Sin embargo, si logramos contactar con la vulnerabilidad y la crudeza del resentimiento, la rabia, o de sea lo que sea, aparecerá una perspectiva más amplia. En el momento en que elegimos permanecer con esa energía en lugar de dejarnos arrastrar por ella o reprimirla, estamos aprendiendo a ser ecuánimes, a ver más allá de lo correcto y lo incorrecto. Así es como las cuatro cualidades ilimitadas evolucionan de limitadas a ilimitadas: advirtiendo cómo nuestra mente se endurece con las ideas fijas y haciendo todo lo posible por suavizarla. Y de este modo las barreras se van abriendo.

Hacer la práctica de la ecuanimidad justo allí donde nos encontremos consiste en andar por la calle con la intención de estar tan despiertos como podamos ante cualquier persona que veamos. Es aprender a ser emocionalmente honestos con nosotros mismos y a estar más disponibles para los demás. Mientras pasamos al lado de la gente, nos limitamos a advertir si nos abrimos o nos cerramos, si sentimos atracción, rechazo o indiferencia, sin añadir nada más, sin un juicio sobre nosotros mismos. Alguna persona de aspecto deprimido puede despertarnos compasión, otra que se sonríe a sí misma puede animarnos, otra, incluso, suscitarnos miedo o aversión sin que sepamos por qué. Advertir cuándo nos abrimos y cerramos, sin alabarnos ni criticarnos, constituye la base de nuestra práctica. Practicar de esta forma, aunque sólo sea mientras recorremos la manzana de una calle, nos ayuda a abrir los ojos.

Podemos llevar la práctica más lejos aún usando cualquier cosa que nos ocurra como base para cultivar la empatía y la comprensión. Los sentimientos cerrados, como el miedo o la repugnancia, se convierten así en una oportunidad para recordar que los demás también son presa de ellos. Un estado abierto, como el de la cordialidad y la alegría, nos conecta además de una manera muy personal con los otros transeúntes que circulan por la calle. De cualquier forma, estamos ensanchando nuestro corazón.

Al igual que las otras cualidades ilimitadas, la ecuanimidad se practica formalmente en siete etapas. Cuando experimentemos una sensación de espaciosidad y calma que no haya caído en los extremos de las preferencias o los prejuicios, eso es la ecuanimidad. Deseamos para nosotros y nuestros seres queridos que podamos mantener esta sensación de libertad. Después incluimos en esta aspiración a un amigo, a una persona que nos resulta indiferente y a un enemigo nuestro. Luego generamos la aspiración de que los cinco podamos ser ecuánimes. Y, por último, incluimos en la aspiración a todos los seres en el tiempo y el espacio. «Que todos los seres residan en la gran ecuanimidad exenta de pasión, agresividad y prejuicios».

Podemos también hacer la práctica de la ecuanimidad antes de empezar las prácticas de la bondad incondicional y la compasión. Reflexionamos simplemente en cuánto dolor nos producen el apego, la aversión y nuestro miedo a perder la

felicidad; reflexionamos en cuánto dolor nos causa sentir que algunas personas no se merecen nuestra compasión o nuestro amor. Deseamos después tener la fuerza y el coraje para sentir una maitri y compasión ilimitadas hacia todos los seres sin excepción, incluyendo a las personas que nos desagradan o nos inspiran miedo. Con esta intención empezamos las prácticas de los siete pasos.

Como el *Sutra de la Maitri* dice: «Con una mente ilimitada se puede amar a todos los seres vivos, e irradiar afabilidad al mundo entero, arriba, abajo y alrededor, de una forma ilimitada». Al practicar la ecuanimidad, aprendemos a ampliar el círculo de nuestra comprensión y compasión para incluir lo bueno y lo malo, lo bello y lo feo. Sin embargo, una ecuanimidad ilimitada, vacía de cualquier prejuicio, no es lo mismo que una armonía suprema en la que todo está por fin en calma, sino que se trata más bien de participar por completo en cualquier cosa que llame a nuestra puerta. Podríamos denominarlo estar totalmente vivos.

La práctica de la ecuanimidad requiere dejar atrás parte del equipaje: por ejemplo, la comodidad de rechazar partes enteras de nuestra experiencia y la seguridad que sentimos al acoger sólo lo que es agradable. El valor de seguir con este proceso que se va desarrollando, surge de ser compasivos con nosotros mismos y de darnos todo el tiempo del mundo. Si seguimos practicando así durante meses y años, sentiremos que nuestro corazón y nuestra mente se van agrandando más. Cuando la gente me pregunta cuánto tiempo le llevará aprender esta práctica, contesto: «Por lo menos hasta que te mueras».

13

El encuentro con el enemigo

Si gozas de una inagotable bondad, tu vida te ofrecerá siempre lo que necesites aprender. Al margen de que te quedes en casa, trabajes en una oficina o vayas donde vayas, el siguiente maestro se presentará justo en ese lugar.

CHARLOTTE JOKO BECK

La esencia del valor es vivir sin engañarnos. Sin embargo, no es fácil observar com sinceridad lo que hacemos. Vernos con claridad es al principio molesto y embarazoso. A medida que aprendemos a vernos con más claridad y a ser leales, empezamos a percibir cosas que preferiríamos negar: nuestra sentenciosidad, mezquindad y arrogancia. No se trata de pecados sino de hábitos temporales de la mente que pueden desaparecer. Cuanto más los conozcamos, más débiles se volverán. Así es como llegamos a confiar en que nuestra naturaleza básica es extremadamente sencilla y carece de la lucha entre el bien y el mal.

Un guerrero empieza a hacerse responsable de la dirección que toma su vida. Es como si lleváramos a cuestas un equipaje innecesario. Las enseñanzas nos animan a abrir las maletas y a observar atentamente lo que hemos metido en ellas. Al hacerlo empezamos a comprender que muchas cosas que llevamos ya no las necesitamos.

Hay unas enseñanzas tradicionales que nos apoyan en este proceso: los enemigos cercanos y lejanos de las cuatro cualidades ilimitadas. El enemigo cercano es algo similar a una de estas cuatro cualidades. Sin embargo, en lugar de liberarnos, nos carga más aún. El enemigo lejano es lo opuesto a la cualidad, algo que se interpone en nuestro camino.

El enemigo cercano de la bondad incondicional es el apego. Hay una palabra tibetana, *lhenchak*, que lo define bien. «Lhenchak» nos indica cómo el amor que fluye libremente puede extraviarse y estancarse. Se enseña que el lhenchak más intenso se da en las tres relaciones siguientes: entre padres e hijos, entre amantes y entre maestros espirituales y discípulos. El lhenchak se caracteriza por el aferramiento y el sentimentalismo. Es como encerrarnos en la telaraña de nuestras neurosis compartidas. Por naturaleza, inhibe el crecimiento humano. Una relación lhenchak acaba inevitablemente siendo una fuente de irritación y ceguera.

La bondad incondicional es distinta del lhenchak porque no se basa en la necesidad, sino que es un genuino aprecio e interés por el bienestar de otra persona,

un respeto por su valor. Amamos a alguien no porque se lo merezca o no, ni porque sea afectuoso con nosotros o deje de serlo, sino por su propio bien. Este amor va más allá de las relaciones que mantenemos con los demás. Cuando amamos incluso a una flor sin caer en el lhenchak, la percibimos con más claridad y sentimos más ternura por su perfección intrínseca.

Cuando empezamos a avanzar por las siete etapas de la aspiración, obtenemos un interesante panorama sobre la montaña rusa emocional del lhenchak. Alguien que en teoría queramos mucho puede acabar dentro de varias categorías. En realidad, no suele ser a nuestra pareja ni a nuestros padres a los que acabamos clasificando de seres que amamos incondicionalmente, ya que día a día van cambiando de ser amado a persona difícil.

El enemigo lejano, lo opuesto a la bondad incondicional, es el odio o la aversión. La clara desventaja de la aversión es que nos aísla de los demás. Refuerza la ilusión de que estamos separados. Sin embargo, precisamente en la tensión y el calor del odio es donde yace el vulnerable lugar de la bodichita. Es nuestra vulnerabilidad ante los encuentros difíciles lo que nos empuja a cerrarnos. Cuando una relación nos despierta viejos recuerdos y antiguas heridas, nos asustamos y nuestro corazón se endurece. Justo en el momento en que los ojos se nos podrían llenar de lágrimas, nos echamos atrás y hacemos algo desagradable.

Jarvis Masters, un amigo mío que está en el corredor de la muerte, me contó la historia de un preso compañero suyo llamado Freddie que empezó a derrumbarse cuando se enteró de la muerte de su abuela. Jarvis intentó que los otros presos no le vieran llorar y se esforzó en ocultar el dolor de su compañero. Los amigos de Freddie vieron que estaba a punto de explotar y se acercaron para consolarle. Pero entonces él empezó a moverse violentamente. Los guardias de la torre se pusieron a disparar y gritaron a los amigos de Freddie que se alejaran de él, pero no lo hicieron, porque sabían que tenían que tranquilizarle. Gritaron a los guardias que Freddie no estaba bien, que necesitaba ayuda. Lograron sujetar e inmovilizar a su amigo, y todos se echaron a llorar. En palabras de Jarvis, tendieron la mano a Freddie «no como prisioneros endurecidos sino como seres humanos».

Existen tres enemigos cercanos de la compasión: la piedad, el agobio y la compasión estúpida. La piedad o la calidez profesional se confunden fácilmente con la auténtica compasión. Cuando nos identificamos con el que ayuda, significa que vemos a los demás como indefensos. En lugar de sentir el dolor de otra persona, nos separamos de ella. Si hemos sido alguna vez objeto de la piedad de alguien, ya sabemos lo dolorosa que es. En lugar de sentir calor y apoyo, no sentimos más que distancia. Con la verdadera compasión, estas identidades separadoras desaparecen.

El agobio es experimentar una sensación de impotencia. Sentimos que hay tanto sufrimiento, que hagamos lo que hagamos no va a servir para nada. Nos desanimamos. Hay dos maneras de trabajar con esta emoción que son muy eficaces.

Una es practicar con algo que constituya un reto menor, para encontrar una situación que sintamos que podemos manejar.

Una mujer me escribió diciéndome que cuando leyó sobre estas prácticas de la compasión se sintió inspirada a hacerlas para su hijo heroinómano. Como es natural, ansiaba que él se liberara del sufrimiento y de sus causas, deseaba que fuera feliz y dejara de sufrir. Pero cuando empezó la práctica descubrió que no podía hacerla. En cuanto sentía la verdad de la situación en la que su hijo se encontraba, se agobiaba. Entonces decidió hacer en su lugar tonglen, pensando en todas las familias que tenían hijos jóvenes adictos a la heroína. Intentó hacer esta práctica, pero también le resultó imposible. La situación era demasiado espantosa y cruda.

En aquella época, un día puso la televisión y vio que el equipo de fútbol de su ciudad acababa de perder. Como podía ver el desengaño en los rostros de los jugadores, empezó a hacer tonglen y a generar aspiraciones compasivas para el equipo derrotado. Pudo por fin sentir una auténtica empatía sin agobiarse. Cuando vio que podía hacer las prácticas, sus miedos y su sensación de impotencia disminuyeron, y poco a poco logró practicar por las otras familias y al final por su hijo.

Empezar con una situación manejable puede ser sumamente mágico. Cuando encontramos el lugar en el que nuestro corazón puede participar, la compasión empieza a extenderse por sí sola.

La segunda forma de trabajar con el agobio es centrarnos en otra persona, pero este método exige más valor. Cuando el dolor de alguien nos provoca miedo, nos retraemos y empezamos a levantar muros. Nos dejamos llevar por el pánico porque creemos que no podemos afrontar ese dolor. Algunas veces debemos confiar en que este pánico es un signo de que aún no estamos preparados para abrirnos tanto. Pero otras, en vez de cerrarnos o resistirnos, puede que tengamos el valor de hacer algo imprevisible: volver a dirigir nuestra atención hacia aquella persona, lo cual equivale a mantener nuestro corazón abierto al dolor. Si nos resulta imposible pensar en ella, podemos abandonar el cuento que nos contamos y sentir la energía del dolor en nuestro cuerpo durante un segundo sin subirnos por las paredes ni cerrarnos. No obstante, si nos resulta imposible hacer nada de esto, generamos compasión por nuestras limitaciones actuales y seguimos avanzando.

El tercer enemigo cercano de la compasión es la compasión estúpida. Se trata de cuando, queriendo evitar un conflicto y temiendo estropear nuestra buena imagen, la protegemos siendo amables con alguien cuando deberíamos haberle contestado con un rotundo «no». La compasión no consiste solamente en intentar ser buenos. Cuando nos encontramos envueltos en una relación agresiva, debemos establecer unos límites claros. Lo más bondadoso que podemos hacer para todos los implicados es saber cuándo hemos de decir «basta». Mucha gente usa los ideales budistas para

justificar la autodegradación. En el nombre de no cerrar nuestro corazón, dejamos que la gente nos pisotee como si fuéramos una alfombra. Se dice que para no romper el voto de ser compasivos, debemos aprender cuándo hemos de detener la agresividad y poner un límite. Hay momentos en los que la única manera de abrir las barreras es poniendo límites.

El enemigo lejano o lo opuesto a la compasión es la crueldad. Cuando ya no podemos soportar más el sufrimiento que alguien nos causa, a veces usamos la crueldad para defendernos de nuestro miedo al dolor. Es una emoción muy común en alguien que haya sufrido malos tratos en su infancia. En lugar de sentir compasión por las personas indefensas y débiles, sentimos un irracional deseo de hacerles daño. Protegemos la vulnerabilidad y el miedo que sentimos endureciéndonos. Si no reconocemos que al adoptar esta actitud nos estamos perjudicando tanto a nosotros mismos como a los demás, nunca nos liberaremos. Booker T. Washington tenía razón cuando dijo: «No dejes que nadie te maltrate tanto que acabes odiándole». Cuando la crueldad se racionaliza o no se reconoce, acaba destruyéndonos.

El enemigo cercano de la alegría es la sobreexcitación. Podemos sentir una loca excitación y volar por encima del sufrimiento del mundo para sentir una alegría incondicional. De nuevo, este estado, en lugar de conectarnos con los demás, nos separa. La auténtica alegría no es un estado eufórico o una sensación de estar colocado, sino un estado de aprecio que nos permite participar plenamente en nuestra vida. Aprendemos a alegrarnos de la buena suerte que tenemos tanto nosotros como los demás.

El enemigo lejano de la alegría es la envidia. Hasta que no empecé a trabajar en la práctica de alegrarme por la buena suerte de los demás, nunca me había dado cuenta de que pudiera ser tan envidiosa. Decir que esta práctica me dio una lección de humildad es quedarme corta. Me sorprendió ver con cuánta frecuencia reaccionaba con resentimiento al éxito de los demás. Cuando oí que el libro de una conocida había vendido más ejemplares que el mío, sentí envidia en el acto. Quizás nos cueste tanto hacer estas prácticas porque sacan a la luz nuestros defectos ocultos, pero ésta es una de las razones por las que seguimos trabajando, porque sólo a base de práctica lograremos seguir a nuestro lado aceptándonos tal como somos, en nuestra totalidad.

El enemigo cercano de la ecuanimidad es la frialdad o la indiferencia. Es fácil confundir el situarnos por encima de la confusión que hay en nuestra vida con una genuina ecuanimidad, en especial en nuestra práctica espiritual. En este caso, somos abiertos y cordiales, estamos tranquilos y nos enorgullecemos de haber trascendido nuestra agitación emocional, pero si sentimos desasosiego, vergüenza o rabia, pensamos que lo echaremos todo a perder. Sin embargo, sentirse agitado emocionalmente no es haber metido la pata, sino que constituye aquel lugar donde el guerrero aprende a ser compasivo, donde aprendemos a dejar de luchar con nosotros

mismos. La ecuanimidad sólo se vuelve inquebrantable cuando logramos permanecer en aquellos lugares que nos asustan.

El enemigo lejano de la ecuanimidad son los prejuicios. Creemos que nuestras opiniones son las correctas y nos volvemos rígidos apoyando o yendo en contra de alguien, tomamos un partido, nos cerramos a lo nuevo, tenemos enemigos. Esta polarización constituye un obstáculo para la genuina ecuanimidad que informa a la acción compasiva. Si deseamos paliar las injusticias y el sufrimiento que hay en el mundo, hemos de hacerlo con una mente sin prejuicios.

Las prácticas del corazón nos ayudan a conocer íntimamente a los enemigos cercanos y lejanos. Nuestro aprendizaje es casi como invitarlos a visitarnos. A medida que nos vamos acercando a nuestra genuina capacidad de alegrarnos, vamos conociendo nuestra envidia y nuestros resentimientos. A medida que aprendemos a abrir el corazón, vemos más de cerca los prejuicios y la indiferencia que albergamos. Cuando avanzamos por las etapas de la aspiración, estos sentimientos cerrados se vuelven más vívidos.

Estos enemigos son unos buenos maestros que nos enseñan a aceptarnos a nosotros y a los demás de una manera completa, con todas nuestras imperfecciones. Al hacerlo, encontramos la fuerza que nos permite introducirnos en el sufrimiento del mundo.

14

¡Comienza de nuevo!

Somos hijos del Gran Espíritu, pertenecemos a la Madre Tierra. Nuestro planeta tiene un gran problema, y si seguimos acarreando las viejas rencillas y no trabajamos unidos, todos moriremos.

JEFE INDIO DE SEATTLE

El perdón es un ingrediente esencial en la práctica de la bodichita, nos permite desprendernos del pasado y comenzar de nuevo.

Cuando una íntima amiga mía se estaba muriendo, un maestro tibetano le dijo que repasara su vida con honestidad y compasión. Este proceso la llevó a descubrir algunos lugares bastante oscuros, los recovecos de su mente donde se había quedado atrapada en la culpabilidad y el resentimiento. Aquel maestro le impartió después enseñanzas sobre el perdón, diciéndole que lo más importante que debía hacer era perdonarse a sí misma. Le sugirió que hiciera una variación del tonglen. Había de visualizarse y recordar después todo aquello que lamentaba haber hecho en su vida. Lo importante no era quedarse en los recuerdos dolorosos sino contactar con los sentimientos que había bajo aquel dolor: los sentimientos de culpabilidad o de vergüenza, de confusión o de remordimiento. No necesitaba ponerles ningún nombre, sólo tenía que contactar con aquel estancamiento de un modo no verbal.

Luego debía pensar en todas las personas que sentían la misma angustia, inspirar en su corazón su propio dolor y el de los demás, y enviar a todo el mundo una sensación de perdón. Para mi amiga fue un proceso muy curativo, ya que le permitió hacer las paces con las personas a las que había herido y, además, con las que la habían herido a ella. Pudo desprenderse de la vergüenza y la ira antes de morir.

Una mujer que vino a Gampo Abbey para hacer un retiro de tonglen había sufrido graves abusos sexuales por parte de su padre. Se identificaba muchísimo con los pájaros enjaulados; me contó que a menudo se sentía como un pajarillo en una jaula. Mientras hacía tonglen, se dedicó a inspirar la sensación de ser un animalito enjaulado, y después, al espirar, imaginaba que abría la puerta de la jaula para que los pájaros salieran. Un día, mientras estaba haciendo esta práctica, experimentó que uno de los pájaros que salía de la jaula se posaba en el hombro de un individuo, y cuando éste se volvió ella descubrió que era su padre. Por primera vez en su vida

había podido perdonarle.

Por lo visto, el perdón no puede forzarse. Sin embargo, cuando somos lo bastante valientes para abrir el corazón a nosotros mismos, el perdón surge.

Hay una sencilla práctica que podemos hacer para cultivar el perdón. En primer lugar, reconocemos lo que sentimos, ya sea pena, venganza, vergüenza o remordimientos. Después nos perdonamos por ser humanos. Y luego, sin regodearnos en nuestro dolor, nos desprendemos de ese sentimiento y comenzamos de nuevo. Ya no tenemos que acarrear nunca más esa carga. La reconocemos, nos perdonamos y comenzamos de nuevo. Si practicamos así, poco a poco aprenderemos a permanecer con el sentimiento de lamentar habernos herido a nosotros y a los demás, y también aprenderemos a perdonarnos. Y, al final, a nuestro propio ritmo, descubriremos incluso nuestra capacidad para perdonar a las personas que nos hayan hecho daño. Descubriremos que el perdón es la expresión natural de un corazón abierto, de nuestra bondad básica. Este potencial es intrínseco a cada momento. Cada momento nos brinda una oportunidad para comenzar de nuevo.

15

La fuerza

Practica las cinco fuerzas, las instrucciones esenciales condensadas.

VERSO DE ATISA
SOBRE LA PURIFICACIÓN DE LA MENTE

Las cinco fuerzas son una *fuerte determinación, la familiarización* con las enseñanzas y las prácticas de la bodichita, *la semilla de la bondad* que se encuentra en cada ser vivo, la práctica del *reproche* y el poder de la *aspiración*. Éstas son las cinco formas en que un guerrero aumenta la confianza en sí mismo y la inspiración.

Una fuerte determinación es el compromiso de usar nuestra vida para eliminar la indiferencia, la agresividad y el apego que nos separa a unos de otros. Es el compromiso de respetar todo cuanto la vida nos traiga. Como aprendices de guerreros, adoptamos con entusiasmo la determinación de usar las situaciones desagradables como una oportunidad para despertar en lugar de intentar hacerlas desaparecer. ¿Cómo podemos permanecer con las emociones desagradables sin cerrarnos con nuestras estrategias habituales? ¿Cómo podemos advertir nuestros pensamientos antes de que se vuelvan creíbles al cien por cien y se solidifiquen en el «nosotros» contra «ellos»? ¿Dónde podemos encontrar la calidez que es esencial para el proceso transformativo? Nos comprometemos a explorar estas preguntas. Estamos decididos a encontrar la forma de comprender el parentesco que tenemos con los demás, a seguir aprendiendo a abrir nuestra mente, y esta fuerte determinación genera fuerza interior.

La familiarización es la fuerza que surge en nosotros cuando nos tomamos las enseñanzas en serio y nos familiarizamos con ellas al aplicarlas una y otra vez en nuestra vida cotidiana. Cuando nos despertamos por la mañana y empezamos de nuevo las prácticas de la bodichita, ¿qué usaremos como material? Simplemente, nuestro día cotidiano con todas sus variaciones: agradable, desagradable o sólo rutinario.

Ignoramos por completo tanto lo que nos ocurrirá hoy como lo que nos ocurrirá cuando nos muramos. Pero, sea lo que sea lo que nos ocurra, nuestro compromiso es usarlo para despertar nuestro corazón. Como uno de los versos reza: «Haz todas las actividades con una intención». La intención de comprender la conexión que mantenemos con todos los seres.

Hace poco tuve el placer de ir a la piscina que un amigo mío tiene en el campo. Como acababa de recibir una carta, al llegar a aquel lugar me quedé en el coche para leerla. La carta era muy directa. Me señalaba que en una situación determinada me había olvidado de comunicarme con las personas con las que debí hacerlo. Mi falta de comunicación había causado confusión y decepción. Leer esta carta me produjo un inmenso dolor. Todo lo que había en mí quería huir y adopté una estrategia muy habitual: echar la culpa a alguien. Esa persona era la culpable de lo que había sucedido.

Sin salir siquiera del coche, cogí un bolígrafo y empecé a escribir una carta a la persona que yo culpaba. Hice que mis acusaciones fueran firmes y reales: las escribí en un papel. Sabía lo suficiente como para dejar de escribir, pero me dije a mí misma: «¿Cómo puedo pedir a los demás que hagan esta práctica? Es pedirles demasiado, es excesivamente ardua y difícil». Salí del coche y me senté en el borde de la piscina. Mi dolor era tan intenso que al principio me olvidé por completo de las enseñanzas de la bodichita. No quería ser un guerrero. Pero, por otro lado, sabía que la infelicidad surgía de huir, de alejarme de las situaciones desagradables. Créeme, lo he experimentado tantas veces que sé que es así.

Intenté animarme diciéndome que yo era mucho más que mis pensamientos y emociones. También reconocí mis pensamientos escuchando lo que me decía sobre mí misma y los demás. Pero no ocurrió ningún cambio, ninguno en absoluto.

Al final me metí en la piscina y empecé a dar vueltas. Después de cruzar seis veces la piscina de un lado a otro, apoyé los codos sobre el borde y me eché a llorar. En aquel momento me sentía abrumada por lo mucho que sufrimos.

Entonces, no porque hiciera ningúna práctica en particular sino porque estoy muy acostumbrada a encontrar ese tierno lugar, surgió en mí una fuente de empatía que parecía haber salido de la nada y de la cual podía gozar por completo. Logré conectar profundamente con mis hermanos y hermanas del mundo entero.

Todo cuanto había hecho mientras estaba en la piscina era permanecer con mis emociones. Intenté recordar las enseñanzas y practicarlas, pero en realidad lo que yo hiciera no importa. No existe una fórmula para llevar a cabo esta tarea. Mi deseo de afrontar aquella situación desagradable fue lo que permitió que algo cambiara. Y después la fuente de la compasión empezó a brotar.

Con frecuencia no recibimos semejante recompensa. Permanecer con el pesar o el dolor no es necesariamente un proceso que sea gratificante de inmediato, pero con el paso del tiempo empezaremos a sentirnos más tranquilos y a ser más valientes. Al familiarizarnos con las enseñanzas y la práctica de la bodichita de una forma continuada, aprendemos a permanecer con las aflicciones y a experimentar nuestra humanidad compartida. Así es como hacemos que las enseñanzas sean útiles y sinceras en nuestra vida.

La tercera fuente de inspiración es la *semilla de la bondad*. Esta fuente de apertura y ternura de la que disponemos es la fuerza de la semilla positiva, la semilla de la bodichita. A veces, para recordar nuestra básica bondad hemos de dar un salto y tener fe en ella. El truco estriba en conectar con el tierno lugar que ya hay en nuestro interior. A veces, encontrar pequeñas formas de hacer que la semilla de la bondad se manifieste en nuestra vida, puede ayudarnos a ello. Descubrir nuestra capacidad para alegrarnos e interesarnos por los demás, incluso aunque esta capacidad sea de momento fugaz, refuerza nuestra confianza. Y ver cómo bloqueamos el corazón y cerramos la mente nos ayuda a ser compasivos con nosotros mismos y a desear no volver a hacerlo.

Nuestra práctica consiste, pues, en regar la semilla de la bodichita. La regamos al pensar en los demás, tanto cuando seamos felices como cuando estemos afligidos. La regamos al reconocer el parentesco que tenemos con todos los seres a lo largo del tiempo y el espacio. La regamos al advertir las reacciones negativas y positivas que nos suscita cualquier situación o persona con la que nos encontremos. La regamos con suavidad y honestidad. Aprendemos a preguntarnos: «¿Cómo puedo utilizar este sufrimiento y esta alegría como un vehículo para transformarme?». Y practicamos el ser bondadosos cuando nos sentimos atrapados.

La cuarta fuerza es el *reproche*. Con él hemos de ir con cuidado, porque si la maitri no está presente, nuestro plan fracasará. En cambio, si usamos la fuerza del reproche con afecto, nos alejará de nuestros debilitantes patrones habituales. El método más suave de reprocharnos algo es preguntarnos: «¿He hecho esto alguna vez?». Cuando sospechemos que nos estamos alejando del momento presente, podemos recordar que no hemos de hacerlo diciéndonos: «¿Este modo de actuar o de pensar me resulta familiar?».

Trungpa Rimpoché animaba a sus estudiantes a ser bodisatvas excéntricos y a abandonar el ego en los tiempos difíciles. Sugería que en lugar de escuchar la radio o cantar en la ducha, hablásemos a nuestro ego: «Está bien, ego, me has estado creando problemas durante toda mi vida, pero ahora yo soy mucho más listo. ¡No voy a dejar que me domines ni un día más!».

Patrul Rimpoché contó algunas historias maravillosas sobre un monje llamado Geshé Ben. Reprocharle algo a su ego era una de sus principales prácticas. Se especializó en descubrirse a sí mismo cuando se había quedado atrapado en algo. Un día, unos protectores suyos le invitaron a comer. Después de almorzar con él, le dejaron solo en la habitación con un saco de harina. Sin pensárselo, Ben metió su taza en el saco para llevarse un poco de harina para el viaje. Con la mano metida en el saco exclamó: «¡Ben, mira lo que estás haciendo!». Y después gritó: «¡Ladrón, ladrón!». Sus protectores entraron corriendo y lo encontraron con una mano metida en el saco de harina, gritando: «¡Lo he pillado! ¡Lo he pillado! ¡He cogido al ladrón

con las manos en la masa!». Éste es el espíritu del reproche. Acompañarlo de sentido del humor es lo que hace que funcione.

En la siguiente ocasión que Geshe Ben fue a comer con sus protectores, también habían invitado a otros monjes. Había muchos manjares deliciosos, incluyendo yogur, su comida favorita, y Ben era el último de la fila. Al cabo de un rato empezó a ponerse nervioso porque temía que el yogur se acabara. Mientras los sirvientes vertían el yogur, él observó nerviosamente para ver cuánto yogur tomaban los demás y se sentía irritado por los que se servían más y contento por los que se servían menos. De pronto, se descubrió actuando de aquel modo y gritó: «¡Ben, mira lo que estás haciendo!». Cuando por fin los sirvientes le ofrecieron la comida, él cubrió su cuenco diciendo: «¡No! ¡No! No más yogur para este adicto al yogur!».

La clave del reproche es desarrollar suficiente respeto por uno mismo como para que cuando descubramos que estamos atrapados en los hábitos habituales, podamos detenerlos. No estamos disciplinando nuestra maldad, sino que, simplemente, ahora conocemos mejor aquello que nos aporta sufrimiento o felicidad. Por fin nos damos un respiro.

La quinta fuerza procede de la *aspiración*. Quizás no nos sintamos capacitados para actuar, pero incluso en las situaciones más difíciles podemos hacer algo útil. Podemos aspirar a generar la bodichita, a liberarnos de las neurosis y ser de algún beneficio. Aspirar a encontrar la fuerza del guerrero y la capacidad de amar.

Un estudiante me contó que una madrugada oyó a una mujer chillando en la calle. Vivía en el centro de meditación de una ciudad, y todos los que residían en él se despertaron sobresaltados y fueron a ayudarla. Pero antes de que sus compañeros salieran a la calle, cuando oyó los gritos de aquella mujer por primera vez, tuvo que reconocer que sentía aversión hacia ella. Ni siquiera estaba preparado para generar la aspiración de ponerse en su piel. No podía aspirar a sentir su dolor. Imaginarse siendo tan vulnerable e impotente como ella le causaba demasiado terror. Al descubrirse sintiendo: «Es mejor que le pase a ella que a mí», decidió pensar en aquel mismo momento en todas las personas que, al igual que él, deseaban ayudar pero no podían. Y generó la genuina aspiración de que en esta vida él y todos los demás a quienes les ocurriera lo mismo pudieran resolver el miedo que sentían y apartar las barreras que les separaban de los demás.

Las cinco fuerzas que usamos en nuestra práctica para despertar la bodichita son, por tanto, las siguientes:

Cultivar una *fuerte determinación* y el compromiso de relacionarnos abiertamente con cualquier cosa que la vida nos presente, incluida nuestra agitación emocional.

Irnos *familiarizando* con las prácticas de la bodichita usándolas durante la práctica formal y allí mismo donde nos encontremos.

Regar la *semilla de la bodichita* tanto en las situaciones agradables como

desagradables para que nuestra confianza en esta semilla positiva crezca.

Usar el *reproche* con afecto y humor para atraparnos en el momento que hagamos algo incorrecto, a fin de no causarnos ningún daño a nosotros ni a los demás.

Alimentar el hábito de la *aspiración* por todos los que estamos sufriendo, para que las semillas del sufrimiento disminuyan y la sabiduría y la compasión aumenten, y alimentar también el hábito de cultivar siempre un corazón bondadoso y una mente abierta.

16

Tres clases de pereza

Que en el jardín de la dulce cordura seas bombardeado con los cocos que te despiertan.

CHÖGYAM TRUNGPA RIMPOCHÉ

La pereza es un rasgo humano muy común. Por desgracia, inhibe la energía del despertar y mina nuestra confianza y nuestra fuerza. Hay tres clases de pereza: la tendencia a la comodidad, el desánimo y el «me importa un bledo». Son las tres formas con las que nos dejamos atrapar por nuestros debilitantes patrones habituales. Sin embargo, explorarlas con curiosidad les arrebata el poder.

La primera clase de pereza, la tendencia a la comodidad, se basa en nuestra inclinación a evitar las dificultades. Deseamos descansar, darnos un respiro. Pero la tranquilidad y dormirnos en los laureles se convierte en un hábito, perdemos el entusiasmo y nos volvemos perezosos. Si llueve, preferimos coger el coche para recorrer media manzana que mojarnos. Al menor calor, encendemos el aire acondicionado. A la primera señal de frío, encendemos la calefacción. De este modo perdemos el contacto con la textura de la vida, acabamos dependiendo de estas rápidas soluciones y nos acostumbramos a los resultados automáticos.

Esta clase de pereza puede hacernos agresivos. Nos indignamos ante la menor dificultad. Cuando el coche no funciona, cuando nos cortan el agua o no hay electricidad, cuando tenemos que sentarnos en el frío suelo sin una almohada, explotamos. Nuestra tendencia a la comodidad nos embota los sentidos y nos impide disfrutar de los olores, las imágenes y los sonidos. También hace que nos sintamos insatisfechos. De algún modo, sabemos siempre en nuestro fuero interno que el puro placer no es el camino que conduce a una felicidad duradera.

La segunda clase de pereza es el desánimo. Tenemos una sensación de desesperanza, de «pobre de mí». Nos sentimos tan pobres que no nos vemos capaces de afrontar el mundo. Nos sentamos ante el televisor comiendo, bebiendo y fumando, mirando mecánicamente un programa tras otro. No logramos hacer nada para airear nuestro desánimo. Aunque consigamos despegarnos del sofá y abrir la ventana, lo hacemos con una sensación de vergüenza. Hacemos un gesto exterior de vencer la pereza, pero seguimos cobijando la esencia de la desesperanza en nuestro interior. Aquel gesto de levantarnos o de intentar vencer la pereza no es más que una

expresión de desánimo. Aún nos estamos diciendo: «Soy el peor. Soy un caso perdido. Nunca haré nada bien». No nos damos un respiro, nos hemos olvidado de cómo ayudarnos, nos falta percibir aquello que nos aliviaría de verdad.

La tercera clase de pereza, «me importa un bledo», se caracteriza por el resentimiento. Estamos diciendo al mundo que se vaya a paseo. Esta emoción se parece al desánimo, pero todavía es peor, porque en el desánimo hay una cierta suavidad y vulnerabilidad, en cambio esta actitud de «me importa un bledo» es más agresiva y desafiante. «¡El mundo es un asco! Si no va a darme lo que me merezco, ¿por qué habría yo de preocuparme?». Entramos en un bar y bebemos todo el día, y si alguien nos dice algo nos metemos con él. O corremos las cortinas, nos metemos en la cama y nos tapamos la cabeza con las mantas. Y si alguien intenta animarnos, ¡pobre de él! Nos regodeamos en el sentimiento de que nos han infravalorado y humillado. No queremos encontrar ninguna salida, sólo deseamos estar sentados por ahí, sintiéndonos abrumados por el pesimismo. Usamos la pereza como una venganza. Esta clase de pereza puede transformarse fácilmente en una anuladora depresión.

Hay tres métodos habituales que los seres humanos usan para relacionarse con la pereza o con cualquier emoción problemática. Yo llamo a estas tres estrategias inútiles, las estrategias de atacar, de abandonarse y de ignorar.

La inútil estrategia de atacar es especialmente popular. Cuando vemos nuestra pereza, nos censuramos. Nos criticamos y avergonzamos por refugiarnos en la comodidad, nos damos lástima, o no nos levantamos de la cama. Nos regodeamos en el sentimiento de incapacidad y culpabilidad.

La inútil estrategia de abandonarnos a la pereza es igual de común. Justificamos e incluso aplaudimos nuestra pereza. «Yo soy así. No me merezco ninguna incomodidad o dificultad. Tengo muchas razones para estar furioso o para dormir las veinticuatro horas del día». Pueden acosarnos dudas acerca de nosotros mismos o sentimientos de ineptitud, pero nos convencemos para aprobar nuestra conducta.

La estrategia de ignorar algo es muy eficaz, al menos durante una temporada. Nos desvinculamos, vivimos como zombis, nos insensibilizamos. Hacemos todo lo posible por distanciarnos de la desnuda verdad de nuestros hábitos. Ponemos el piloto automático y evitamos observar con la suficiente atención lo que estamos haciendo.

Las prácticas de la purificación de la mente del guerrero presentan una cuarta alternativa, la estrategia iluminada. Consiste en la estrategia de experimentar plenamente cualquier cosa a la que nos estemos resistiendo sin huir de nuestras tres formas habituales. Sentimos curiosidad por las tres clases de pereza. Con las enseñanzas de la bodichita practicamos el no resistirnos a la resistencia, y la sentimos con la fundamental sensibilidad y espaciosidad de nuestro ser antes de que se endureza. Lo hacemos con la clara intención de que nuestro apego al ego

disminuya y nuestra sabiduría y compasión aumenten.

Es importante reconocer que normalmente no queremos investigar la pereza ni ningún otro hábito. Deseamos abandonarnos a ella, ignorarla o condenarla. Deseamos seguir con las tres estrategias inútiles porque creemos que nos harán sentir mejor. Deseamos seguir refugiándonos en la comodidad, regodearnos en nuestro desánimo o rumiar sobre el fatalismo de «me importa un bledo».

Sin embargo, en un momento dado, podemos sentir curiosidad y empezarnos a hacernos preguntas como: «¿Por qué estoy sufriendo? ¿Por qué no me siento mejor? ¿Por qué la insatisfacción y el aburrimiento que siento crecen a cada año que pasa?».

En este momento es cuando podemos recordar las enseñanzas, cuando podemos sentirnos preparados para empezar a experimentar con el compasivo enfoque del guerrero, cuando empieza a cobrar sentido la instrucción de permanecer con la terneza que hay en nuestro interior y de no endurecernos.

Así que empezamos a observar nuestra pereza y experimentamos su cualidad directamente. Llegamos a conocer nuestro miedo a las dificultades, nuestra vergüenza, nuestro resentimiento y embotamiento, y llegamos a entender que los demás también se sienten de esa manera. Prestamos atención a las historias que nos contamos y advertimos cómo tensan nuestro cuerpo. Si practicamos continuamente, comprenderemos que no tenemos por qué creernos más las historias que nos contamos. Hacemos tonglen, meditamos sentados y realizamos otras prácticas de la bodichita para abrirnos a la crudeza de la energía emocional que estamos experimentando. Empezamos a sentir un poco el tierno lugar de nuestro interior y comprendemos que todo el mundo es presa de la pereza al igual que nosotros y que todos podemos liberarnos de ella.

La pereza no es en especial terrible o maravillosa, sino que tiene una cualidad viva básica que merece ser experimentada tal como es. Quizás encontremos que la pereza tiene una cualidad irritante y fluctuante, o que es ofuscadora y pesada, o vulnerable y cruda. Sea lo que sea lo que descubramos, a medida que la vayamos explorando, veremos que no hay nada a lo que aferrarnos, nada sólido, que no hay más que vacío, una energía despierta.

Este proceso de experimentar la pereza directamente y de un modo no verbal es transformador. Libera una tremenda cantidad de energía que normalmente está bloqueada por nuestro hábito de huir, y esto ocurre porque cuando dejamos de resistirnos a la pereza, nuestra identidad de «el perezoso» empieza a deshacerse por completo. Sin las anteojeras del ego, conectamos con una fresca perspectiva, con una mayor visión. Así es cómo la pereza —o cualquier otro demonio— nos inicia en una vida compasiva.

17

La actividad del bodisatva

A medida que los budas de antaño generaron la bodichita y fueron formándose poco a poco como bodisatvas, yo también, para el bien de los seres, generé la bodichita y aprendí poco a poco aquella disciplina.

SANTIDEVA

Pocos de nosotros nos contentamos con retirarnos del mundo para trabajar sólo con nosotros mismos, ya que la mayoría deseamos aplicar las enseñanzas y ser útiles a los demás. Por tanto, el bodisatva-guerrero hace el voto de no despertar sólo para él mismo, sino para el bien de todos los seres.

Hay seis actividades tradicionales que un bodisatva practica, seis maneras de vivir con compasión: la generosidad, la disciplina, la paciencia, el entusiasmo, la meditación y la prajña o sabiduría incondicional. Tradicionalmente se denominan las seis paramitas, una palabra sánscrita que significa «el paso a la otra orilla». Cada una es una actividad que podemos realizar para que nos lleve más allá de la aversión y el apego, más allá de pensar sólo en nosotros mismos y de la ilusión de separación. Cada paramita tiene la capacidad de llevarnos más allá de nuestro miedo a desprendernos de las cosas.

Mediante la práctica de las paramitas aprendemos a sentirnos cómodos con la incertidumbre. La ida a la otra orilla tiene una vacía cualidad, produce una sensación de estar atrapado en el medio, en un estado intermedio. Subimos a la balsa en esta orilla, en la que estamos luchando con las nociones de correcto e incorrecto y dedicados a fortalecer la ilusión de un mundo sólido, persiguiendo constantemente lo previsible. Estamos cruzando el río para ir a la otra orilla, en la que nos liberaremos de nuestra estrecha mente y de la forma dualista de pensar que caracteriza el apego al ego. Ésta es la imagen tradicional.

Y mi imagen preferida es la siguiente: en medio del río, sin que podamos divisar la otra orilla, nuestra balsa empieza a desintegrarse. Descubrimos que no podemos aferrarnos a nada. Desde nuestro punto de vista convencional, es una situación aterradora y peligrosa. Sin embargo, un pequeño cambio en la perspectiva nos dirá que no tener nada a lo que aferrarnos es liberador. Podemos tener fe en que no nos ahogaremos. No tener nada a lo que aferrarnos significa que podemos relajarnos en este mundo fluido y dinámico.

La prajñaparamita es la clave para esta práctica. Sin la prajñaparamita —o la bodichita incondicional— las otras cinco actividades se podrían encaminar al logro de una ilusión de un mundo sólido. La base de la prajñaparamita es la plena consciencia, sentir un duradero deseo de investigar nuestra experiencia. Nos hacemos preguntas, pero sin desear encontrar soluciones permanentes. Cultivamos una mente que está preparada y es inquisitiva, que no se contenta con las visiones limitadas o parciales.

Es como estar en la cama antes del amanecer y escuchar el ruido de la lluvia en el tejado. Este simple sonido puede ser decepcionante porque planeábamos ir de picnic, o agradable porque nuestro jardín está muy seco. Pero la mente flexible de la prajña no lo interpreta como bueno ni malo, sino que percibe el sonido sin añadir nada extra, sin juzgar con tristeza o alegría.

Con esta mente sin fijaciones de la prajna, practicamos la generosidad, la disciplina, el entusiasmo, la paciencia y la meditación, haciendo que nuestra estrecha mente se vuelva flexible y audaz.

La esencia de la generosidad es no apegarse. El dolor es siempre un signo de que nos estamos aferrando a algo, normalmente a nosotros mismos. Cuando nos sentimos infelices o incompetentes, nos volvemos tacaños, nos aferramos con fuerza a algo. La generosidad es una actividad que nos distiende. Al ofrecer todo cuanto podamos: una moneda, una flor, una palabra de aliento, estamos aprendiendo a no apegarnos. Como Suzuki Roshi lo expresó: «Dar es no tener apego, dar es simplemente no apegarse a nada».

Hay muchas formas de practicar la generosidad. Lo principal no es aquello que damos, sino desbloquear nuestro hábito de aferrarnos a las cosas. Una práctica tradicional consiste simplemente en ofrecer un objeto que apreciemos. Una mujer que conozco decidió que debía regalar aquello que más le gustaba. Un hombre, después de que su padre muriera, dio cada día dinero a los mendigos que había por las calles durante seis meses. Fue su forma de trabajar con el dolor que sentía. Otra mujer aprendió a visualizar el ofrecer aquello que más temía perder.

Una joven pareja decidió solucionar la ambivalencia que sentían por los mendigos dando cada día dinero al primero que se lo pidiera. Eran sinceros al intentar trabajar con la confusión que les producía el problema de las personas sin hogar, pero fijaron un programa para ello: serían buenos y generosos, y harían su noble acción cada día, pero después se olvidarían de los conflictivos sentimientos que les suscitaba este problema por el resto del día.

Una mañana un borracho pidió dinero a la mujer mientras ésta entraba en una tienda. Aunque fuera el primer mendigo del día, su aspecto le desagradó tanto que no quiso darle nada. Pero al salir del establecimiento decidió entregarle apresuradamente un billete y se fue corriendo. Mientras se dirigía al coche, oyó una

voz a sus espaldas llamándola: «¡Señora, señora!». Se volvió y allí estaba el borracho, el cual le dijo: «¡Creo que se ha equivocado! Me ha dado un billete de cinco dólares».

La práctica de dar nos muestra qué es lo que seguimos reteniendo, a qué nos seguimos aferrando. Empezamos con nuestros bien preparados planes, pero la vida nos los destruye. De un gesto de generosidad evolucionará el verdadero acto de no apegarnos. Nuestra perspectiva general empezará a cambiar.

Es fácil ver las paramitas como un rígido código de ética, como una lista de normas, pero el mundo del bodisatva no es tan sencillo. El poder de las paramitas no consiste en ser unos mandamientos, sino en que desafían nuestras reacciones habituales. Algo que sucede en especial con la paramita de la disciplina. La disciplina es la conducta que disminuye el sufrimiento. El guerrero se abstiene de realizar acciones no virtuosas como matar, decir palabras que hagan daño, robar y seguir una conducta sexual incorrecta. Pero estas directrices no se han grabado en ninguna piedra. Lo esencial es desear abrir el corazón y la mente. Si hacemos buenas acciones con una actitud de superioridad o de indignación, simplemente introduciremos más agresividad en el planeta.

La práctica de las paramitas nos vuelve humildes y honestos. Cuando practicamos la generosidad, conocemos íntimamente nuestro apego. Cuando practicamos la disciplina de no causar ningún daño, vemos nuestra propia rigidez y prepotencia. Nuestra práctica consiste en trabajar guiados por una conducta compasiva y con la flexible mente de la prajña, viendo las cosas sin los «debería» o los «no debería».

No estamos usando un código de conducta y condenando a todos los que no lo cumplan. Si trazamos una línea en el centro de una habitacion y decimos a los que están en ella que se califiquen como «virtuosos» o «no virtuosos», ¿estaremos de verdad más liberados porque elijamos calificarnos como «virtuosos»? Lo más probable es que seamos sólo más arrogantes y orgullosos. Los bodisatvas han de encontrarse entre los ladrones, las prostitutas y los asesinos.

Hay una historia budista tradicional sobre el capitán de una nave, Corazón Compasivo, que viajaba con quinientos pasajeros cuando un pirata, Arpón Furioso, asaltó la nave y los amenazó con matarles a todos. El capitán comprendió que si el pirata lo hacía, sembraría las semillas para padecer un intenso sufrimiento y, movido por la compasión que sentía tanto por el pirata como por los pasajeros, mató a Arpón Furioso. Con el mismo espíritu, a veces hemos de mentir para proteger a alguien.

No hay ningún acto que sea intrínsicamente virtuoso o no virtuoso. El guerrero practica la disciplina de no causar daño alguno sabiendo que la forma de hacerlo hábilmente cambiará según las circunstancias. Cuando practicamos la disciplina con flexibilidad, nos volvemos menos moralistas y más tolerantes.

Mientras practicamos la paramita de la paciencia, somos ante todo pacientes

con nosotros mismos. Aprendemos a relajarnos con la agitación de nuestra energía, la energía de la ira, el aburrimiento y la excitación. La paciencia exige tener valor, no es un estado ideal de calma. En realidad, cuando practiquemos la paciencia veremos nuestra agitación con mucha más claridad.

Un hombre decidió practicar la paciencia mientras iba a trabajar con el coche por la mañana. Creyó que lo estaba haciendo a la perfección. Fue paciente con los conductores que le cortaban el paso y con los que le pegaban bocinazos. Cuando se puso nervioso pensando que iba a llegar tarde por culpa del denso tráfico, logró relajarse con su agitada energía. Lo estaba haciendo de maravilla. Después se detuvo para dejar pasar a una mujer que esperaba en un paso de peatones, pero ella lo cruzó con una gran parsimonia. Esperó allí practicando la paciencia, dejando que sus pensamientos se fueran y conectando con su nerviosismo de un modo tan directo como pudo. Pero de pronto la mujer se volvió, le aporreó el coche y se puso a gritarle. En aquel momento él perdió la compostura y le contestó también chillando. Después recordó haber escuchado que cuando practicamos la paciencia vemos nuestra ira con mucha más claridad y empezó a inspirar para aquella mujer y para él. Allí estaban —dos extraños gritándose uno a otro— y sintió lo absurda y tierna que era la situación de ambos.

Ser ambicioso con la práctica de la paramita es estar abocado al fracaso. Cuando abandonamos el deseo de hacerlo bien y el miedo a hacerlo mal, descubrimos que es aceptable tanto ganar como perder. En cualquiera de los casos, no tenemos nada a lo que aferrarnos. A cada momento estamos viajando a la otra orilla.

La paramita del entusiasmo se relaciona con la alegría. Al practicar esta paramita, al igual que los niños pequeños que aprenden a andar, lo hacemos con entusiasmo, pero sin perseguir un objetivo. Esta alegre y elevadora energía no surge por un golpe de suerte, sino que para ello es necesario ser conscientes, desarrollar la maitri, eliminar las barreras y abrir el corazón continuamente. A medida que aprendamos a relajarnos con el vacío, iremos sintiendo este entusiasmo. Practicamos lo que se llama la triple pureza: el actor no es nada del otro mundo, la acción no es nada del otro mundo, y el resultado no es nada del otro mundo. Esta alegre acción se arraiga en carecer de expectativas y ambición, y en no desear alcanzar nada. Simplemente, ponemos un pie delante del otro con entusiasmo y no nos desanimamos cuando nos caemos de bruces en el suelo. Actuamos sin felicitarnos ni censurarnos, sin temer que nos critiquen ni esperar que nos aplaudan.

Mediante una práctica continua, descubrimos cómo cruzar la frontera entre el estancamiento y el despertar. Depende de nuestro deseo de experimentar directamente los sentimientos que hemos estado evitando durante tantos años. Este deseo de mantenernos abiertos a lo que nos asusta, debilita nuestros hábitos de

eludir. Es la forma de airear el apego al ego para que empiece a desaparecer.

La triple pureza es también la esencia de la paramita de la meditación. Cuando nos sentamos a meditar, dejamos atrás la idea del meditador perfecto, de la meditación ideal y de los resultados preconcebidos. Aprendemos simplemente a estar presentes. Nos abrimos por completo tanto al sufrimiento como a los placeres de nuestra vida. Practicamos la precisión, la suavidad y el no apegarnos a nada. Como vemos los pensamientos y las emociones que generamos con compasión, dejamos de luchar contra nosotros mismos. Aprendemos a reconocer cuándo nos quedamos atrapados y confiamos en que podemos dejar de apegarnos, lo cual hace que los bloqueos creados por nuestros hábitos y prejuicios empiecen a desmoronarse. De este modo, tenemos acceso a la sabiduría que estábamos bloqueando, la sabiduría de la bodichita.

Éstas son, pues, las seis actividades de un guerrero:

Generosidad: enseñada como un sendero para aprender a no apegarse a nada.

Disciplina: aprender a no causar ningún daño de un modo audaz y flexible.

Paciencia: aprender a permanecer con la agitación de nuestra energía y a dejar que las cosas evolucionen a su propio ritmo. Si para despertar tardamos una eternidad, seguimos avanzando a cada momento, abandonando cualquier deseo de alcanzar nada y disfrutando con el proceso.

Alegre entusiasmo: abandonar nuestro perfeccionismo y conectar con la cualidad viva de cada momento.

Meditación: aprender a volver al aquí y ahora con suavidad y precisión.

Prajna: cultivar una mente abierta e inquisitiva.

Con estas seis paramitas del bodisatva, aprendemos a ir a la otra orilla y hacemos además todo lo posible para llevar con nosotros a todos los seres que podamos.

18

La vacuidad

La práctica diaria consiste simplemente en desarrollar una completa aceptación y apertura ante cualquier situación, emoción y persona, experimentándolo todo sin reservas ni bloqueos mentales, para que uno nunca se cierre ni piense únicamente en sí mismo.

DILGO KHYENTSE RIMPOCHÉ

En un momento dado el Buda reunió a sus discípulos en un paraje llamado el Monte del Buitre. Allí ofreció algunas enseñanzas revolucionarias —enseñanzas sobre la dimensión totalmente abierta y vacía de nuestro ser— conocidas tradicionalmente como la sunyata, la bodichita incondicional o la prajñaparamita.

El Buda hacía ya un tiempo que estaba impartiendo enseñanzas sobre la vacuidad. Muchos de los discípulos que acudieron al Monte del Buitre habían ya alcanzado una profunda realización de la impermanencia y la ayoidad, la verdad de que nada —incluyéndonos a nosotros mismos— es sólido o previsible. Habían comprendido que el sufrimiento surge del apego y las fijaciones. Lo habían aprendido del mismo Buda; habían experimentado la profundidad de sus enseñanzas en la meditación. Pero el Buda sabía que nuestra tendencia a buscar un suelo sólido al que aferrarnos está muy arraigada. El ego puede usar cualquier cosa para conservar la ilusión de seguridad, incluyendo creer en la insustancialidad y el cambio.

De modo que el Buda hizo algo increíble. Con las enseñanzas de la prajñaparamita acabó de eliminar el suelo por completo, llevando a sus discípulos a la vacuidad de una manera más profunda aún. Dijo a los asistentes que debían abandonar todo lo que habían creído hasta entonces, que albergar cualquier descripción de la realidad era una trampa. Para los asistentes no fueron unas noticias agradables de oír.

Esto me recuerda la historia de Krishnamurti, que fue educado para ser el avatar de los teosofistas. Los principales miembros de la sociedad no cesaban de decir a los estudiantes que cuando el avatar se manifestara plenamente, sus enseñanzas serían electrizantes y revolucionarias, que sacudiría la misma base de sus creencias, lo cual acabó siendo verdad, aunque de una manera muy distinta a como habían imaginado. Cuando Krishnamurti al fin se convirtió en la cabeza de la

Orden de la Estrella, reunió a toda la sociedad y la disolvió oficialmente diciendo que era perjudicial porque les daba demasiada solidez.

La experiencia del Monte del Buitre fue algo parecido para los discípulos del Buda. Les destruyó todos los conceptos que tenían sobre la naturaleza de la realidad. El mensaje principal del Buda, aquel día, fue que asirse a *cualquier cosa* bloquea la sabiduría. Hemos de abandonar *cualquier* conclusión que saquemos. La única forma de comprender totalmente las enseñanzas de la bodichita, de practicarlas plenamente, es habitar en la apertura incondicional de la prajñaparamita e ir con paciencia más allá de nuestra tendencia a aferrarnos a las cosas.

Durante estas enseñanzas, conocidas como el *Sutra del Corazón*, el Buda en realidad no pronunció ni una sola palabra. Entró en un profundo estado de meditación y dejó que Avalokitésvara, el bodisatva de la compasión, hablara por él. Este valiente guerrero, conocido también como Kuan-yin, expresó su experiencia de la prajñaparamita en nombre del Buda. Su percepción no se basaba en el intelecto, sino que procedía de su práctica. Había visto claramente que todo es vacío. Después, uno de los principales discípulos del Buda, un monje llamado Sariputra, empezó a hacer preguntas a Avalokitésvara. Este hecho es importante. Aunque un gran bodisatva estuviera enseñando y fuera evidente que el Buda era quien dirigía la reunión, el profundo significado de las enseñanzas sólo surgió a través de las preguntas. Nada se aceptaba con complacencia o con una fe ciega.

En nuestra calidad de estudiantes, Sariputra constituye nuestro modelo de conducta porque no estaba dispuesto a aceptar sin más lo que había oído, quería comprobar por sí mismo si era verdad. Así que preguntó a Avalokitésvara: «¿Cómo puedo aplicar la prajñaparamita en todas las palabras, acciones y pensamientos de mi vida? ¿Cuál es la clave para realizar esta práctica? ¿Qué visión debo adoptar?».

Avalokitésvara le respondio con la más famosa de las paradojas budistas: «La forma es vacío, el vacío es forma. La forma no es sino vacío, el vacío no es sino forma». Cuando yo lo oí por primera vez, no tenía ni idea de lo que quería decir. Mi mente se quedó en blanco. Su explicación, como la misma prajñaparamita, es inexpresable, indescriptible e inconcebible. La forma es aquello que simplemente *es* antes de que le proyectemos nuestras ideas. La prajñaparamita representa una visión totalmente nueva, una mente sin cadenas en la que todo es posible.

La prajña es la expresión sin filtrar de unos oídos abiertos, de unos ojos abiertos y de una mente abierta que se encuentran en cada ser vivo. Thich Nhat Hanh la traduce como «comprensión». Es un proceso fluido, y no algo definido y concreto que se pueda resumir o medir.

La prajñaparamita, esta realidad inexpresable, es nuestra experiencia humana. No se considera en especial como un estado sereno de la mente o como uno agitado, sino que es un estado de inteligencia básica que es abierto, inquisidor e imparcial. No importa si se manifiesta en forma de curiosidad, de perplejidad, de shock o de

relajación. Aprendemos a experimentarlo tanto si estamos distraídos como si nuestra vida está en el aire.

Practicamos, como Trungpa Rimpoché dijo, el «no temer ser un loco». Cultivamos una relación sencilla y directa con nuestro ser, sin filosofar, moralizar ni juzgar. Trabajamos con cualquier cosa que surga en nuestra mente.

Cuando Avalokitésvara dice: «La forma es vacío», se está refiriendo a esta relación sencilla y directa que mantenemos con la inmediatez de la experiencia: a mantener un directo contacto con la sangre, el sudor y las flores, con el amor y con el odio. En primer lugar eliminamos nuestras ideas preconcebidas y después abandonamos incluso la idea misma de que hemos de observar las cosas sin tener ideas preconcebidas. Seguimos eliminando nuestro suelo. Y cuando percibimos la forma como vacía, sin que haya ninguna barrera o velo, comprendemos la perfección de las cosas tal como son. Sin embargo, podríamos volvernos adictos a esta experiencia porque nos da una sensación de libertad a causa de nuestras dudosas emociones y de la ilusión de que podríamos situarnos por encima de la confusión que hay en nuestra vida.

Pero «el vacío no es sino forma» da la vuelta a la tortilla. El vacío se manifiesta continuamente como guerra y paz, como pesar, nacimiento, vejez, enfermedad y muerte, y también como alegría. Se nos presenta el reto de sentir la vibrante cualidad de estar vivos. Por eso hacemos las prácticas de la bodichita relativa de las cuatro cualidades ilimitadas y del tonglen, porque nos ayuda a participar plenamente en la intensidad de la vida con una mente abierta y clara. Las cosas son tan malas y tan buenas como parecen. No hay ninguna necesidad de añadir nada extra.

Imagina que mantienes un diálogo con el Buda. Él te pregunta: «¿Cómo percibes la realidad?», y tú le contestas sinceramente: «La percibo separada de mí, como algo sólido». Pero él te contesta: «No es así, obsérvala con más profundidad».

De modo que te vas y te dedicas a meditar para pensar con sinceridad en esta pregunta. Después vuelves a ver al Buda y le dices: «Ahora ya conozco la respuesta. La respuesta es que no hay nada que sea sólido, todo es vacío». Pero él te contesta: «No es así, obsérvalo con más profundidad». Y tú le dices: «Pero, si es imposible, o es de una forma o es de la otra: o es vacío o no lo es, ¿no es cierto?». Y él te contesta: «No». Si fuera tu jefe tal vez no le harías caso, pero como es el Buda, piensas: «Quizás deba seguir adelante e ir más allá de la irritación que siento por no haber dado con la respuesta».

O sea que te dedicas a meditar y sigues pensando en esta cuestión, y además la discutes con tus amigos. La próxima vez que ves al Buda le dices: «Creo que ya tengo la respuesta. Todo es tanto vacío como no vacío al mismo tiempo». Pero él te responde: «No es así». Créeme, en este momento te sientes como si no hubiera nada

bajo tus pies, lo cual significa que estás empezando a ponerte nervioso. Es incómodo no poder sostenerse en nada, pero se trata de un proceso desenmascarador: aunque te sientas irritado y nervioso, te estás acercando a percibir la verdadera naturaleza de una mente sin fijaciones. Como un «no» es todo cuanto obtienes del Buda, vuelves a casa y durante el año siguiente te dedicas a intentar descubrir este acertijo. Es como un koan zen.

Al final vuelves a ver al Buda para decirle: «Está bien. Sólo queda una posible respuesta. La naturaleza de la realidad no existe ni deja de existir. No es ni forma ni vacío». ¡Te sientes de maravilla! Es una bella y vacía respuesta. Pero el Buda te contesta: «No, es una comprensión demasiado limitada». Quizás en este momento su «no» te deje tan perplejo que experimentes la mente totalmente abierta de la prajñaparamita, la mente que se siente satisfecha sin apoyarse en nada.

Después de que Avalokitésvara le dijera a Sariputra que «la forma es vacío, el vacío es forma», fue más lejos aún y señaló que no había nada —ni siquiera las enseñanzas del Buda— a lo que aferrarse: ni las tres marcas de la existencia, ni el sufrimiento, ni el fin del sufrimiento, ni el encarcelamiento, ni la liberación. La historia prosigue contando que muchos de sus discípulos se quedaron tan atónitos con estas enseñanzas que a algunos les dio un infarto. Un maestro tibetano sugirió que lo más probable era que muchos se levantaran y se fueran, porque al igual que les ocurrió a los teosofistas con Krishnamurti, no quisieron oírlo. Así es, no nos gusta que pongan en duda nuestras suposiciones básicas. Resulta demasiado amenazador.

Ahora bien, si estas enseñanzas hubieran venido sólo de Avalokitésvara, los discípulos quizás hubieran podido racionalizar los miedos que sentían pensando: «No es más que un guerrero en el sendero, no es tan distinto de nosotros. Por supuesto es sabio y compasivo, pero no comprende bien las cosas». Pero el Buda estaba sentado a su lado, en un estado de profunda meditación, visiblemente satisfecho con esta presentación de cómo morar en la prajñaparamita. De modo que no había forma de resolver este dilema.

Después, inspirado por las preguntas de Sariputra, Avalokitésvara siguió enseñando que cuando comprendemos que no hay un logro supremo, ni una respuesta suprema, ni un lugar en el que podamos detenernos, que cuando nuestra mente se libera de las emociones enfrentadas y de la idea de separación, entonces dejaremos de tener miedo. Cuando yo oí esto hace muchos años, antes de interesarme por el sendero espiritual, se encendió una lucecita en mi cabeza: deseaba sin duda conocer más sobre el «no tener miedo».

Estas instrucciones sobre la prajñaparamita constituyen una enseñanza sobre el no tener miedo. En la medida en que dejemos de luchar contra la incertidumbre y la ambigüedad, irán desapareciendo nuestros miedos. El sinónimo de no tener miedo alguno es la plena Iluminación, el mantener una entusiasta y abierta interacción con

el mundo. Mientras tanto, practicamos la paciencia avanzando en esa dirección. Al aprender a relajarnos con la vacuidad, vamos conectando poco a poco con la mente que no conoce el miedo.

Después Avalokitésvara reveló la médula de la prajñaparamita, la esencia de la experiencia de eliminar el suelo en el que nos apoyamos, la esencia de no tener miedo, de un abierto estado mental. La expresó en forma de mantra: OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA. Al igual que en una semilla hay un árbol, este mantra contiene las enseñanzas completas sobre el morar en la prajñaparamita, sobre el vivir sin miedo.

Trungpa Rimpoché ha traducido este mantra como: «OM, he ido, he ido, más allá, totalmente más allá, al estado del despertar, que así sea». Se trata de la descripción de un proceso, de un viaje, de ir siempre avanzando más lejos. Podría traducirse también como: «OM, vacuidad, vacuidad, más vacuidad, incluso más allá de la vacuidad, al pleno despertar, ¡que así sea!».

Al margen de dónde estemos en el sendero del bodisatva, de que acabemos de empezar o hayamos practicado durante años, siempre nos estamos acercando más a la vacuidad. La Iluminación no es el final de nada. La Iluminación, el estar totalmente despiertos, no es más que empezar a entrar de lleno en quién sabe qué.

Cuando el gran bodisatva terminó de enseñar, el Buda salió de su meditación y dijo: «¡Excelente, excelente! Lo has expresado perfectamente, Avalokitésvara». Y los presentes que no se habían marchado ni se habían muerto de un infarto se llenaron de gozo. Se alegraron inmensamente de haber oído estas enseñanzas sobre el ir más allá del miedo.

19

La intensificación de nuestras neurosis

El «secreto» de la vida que todos estamos buscando es simplemente: desarrollar meditando sentados y con la práctica de la vida cotidiana la fuerza y el valor para volver a aquello de lo que nos hemos pasado la vida huyendo, a permanecer en la experiencia corporal del momento presente, aunque sea una sensación de humillación, fracaso, abandono o injusticia.

CHARLOTTE JOKO BECK

Cuando hablamos de morar en la prajñaparamita, en la bodichita incondicional, ¿qué nos estamos pidiendo? Se nos anima a permanecer abiertos al momento presente y vacío, a participar de una manera directa y desarmada en nuestra experiencia. No se nos está pidiendo sin duda que confiemos en que todo va a irnos bien, porque avanzar en la dirección en la que no hay nada a lo que aferrarnos, es audaz. Al principio no lo experimentaremos como un lugar emocionante, vivo y maravilloso en el que estar. ¿Cuántos nos sentimos preparados para detener nuestros patrones habituales, nuestras formas más instintivas de sentirnos cómodos?

Podemos suponer que a medida que practiquemos la bodichita nuestros patrones habituales empezarán a revelarse, que día tras día, mes tras mes, nos volveremos más abiertos y flexibles, que nos comportaremos más como un guerrero. Pero lo que en realidad sucede con la práctica continua es que nuestros patrones se intensifican. En el budismo vajrayana esto se denomina «la intensificación de las neurosis». No es algo que hagamos adrede sino que sucede sin más. Captamos el aroma de la vacuidad, y por más que deseemos mantenermos estables, abiertos y flexibles, nos aferramos con fuerza de formas muy habituales en nosotros.

Ésta ha sido la experiencia de cualquiera que haya emprendido el sendero del despertar. Todas aquellas personas iluminadas y sonrientes que ves en las fotografías o que conoces en persona, han tenido que pasar por el proceso de encontrarse con sus verdaderas neurosis, con los métodos que usaban para buscar algo sólido en lo que apoyarse. Cuando empezamos a detener nuestras formas habituales de llamarnos y de darnos golpecitos en la espalda, estamos haciendo algo extremadamente valiente. Lentamente nos vamos acercando al estado abierto, pero, afrontémoslo, nos dirigimos a un lugar en el que ni nuestras manos, ni nuestros pies

ni nuestra mente podrán sostenerse en nada. Puede que se llame liberación, pero durante mucho tiempo nos producirá una sensación de inseguridad.

Me gustaría poner algunos ejemplos de la intensificación de las neurosis que en realidad aparece *a causa* de la práctica. Una de ellas es desarrollar una nueva historia autocrítica basada en los ideales espirituales. Usamos la práctica para reforzar una pobre mentalidad: la preparación del guerrero se convierte en otra forma más de sentir que nunca daremos la talla. Si nos preparamos para ser un «buen» guerrero o para huir de ser una «mala» persona, en este caso nuestros pensamientos seguirán estando tan polarizados como antes, seguirán atrapados en la noción de lo correcto y lo incorrecto. Usaremos el aprendizaje en contra de nosotros mismos intentando saltarnos los temas que estamos evitando para alcanzar alguna idea idealizada de lo correcto. No quiero decir que esto sea inusual. Bienvenido a la raza humana. Pero gracias a nuestro aprendizaje espiritual podemos empezar a ver con claridad qué es lo que hacemos y a emprender una compasiva investigación sobre nuestro propio proceso. ¿Psicológicamente, qué me está ocurriendo? ¿Me siento incompetente? ¿Sigo creyendo en mis viejos dramas?

También está el escenario opuesto, el de usar las enseñanzas para sentirnos superiores, para aumentar la sensación de ser especiales. Formarnos como guerreros nos hace sentir valientes. Le damos la vuelta a nuestra vida. Nos enorgullecemos de hacer algo tan inusual en este mundo. Usamos la práctica y las enseñanzas para construir una imagen de nosotros mismos y para aumentar nuestra arrogancia y nuestro orgullo.

Otra neurosis que puede intensificarse es la evasión. Deseamos soltar nuestro equipaje inútil, pero en el proceso usamos las propias enseñanzas para distanciarnos de la cualidad caótica e inestable de nuestra vida. Al intentar evitar el hecho de que nuestra pareja es alcohólica o adicta a la marihuana, o que estamos en otra relación humillante, intentamos de todo corazón relajarnos en la espaciosidad, la apertura y la calidez. Intentamos usar nuestro aprendizaje espiritual para evitar sentir el nudo que tenemos en el estómago.

La cuestión es que usamos nuestras estrategias habituales para pegarnos a la práctica de la bodichita, para pegarnos a las mismas enseñanzas que tratan sobre el *des*pegarse. Si deseamos percibir nuestros patrones habituales, podemos observar cómo nos relacionamos con la práctica, las enseñanzas y el maestro. ¿Esperamos que nuestras necesidades sean satisfechas del mismo modo que lo hacemos en cualquier relación neurótica? ¿Estamos usando la espiritualidad para evitar aquello que nos asusta? No es fácil ver que todavía buscamos algo a lo que aferrarnos movidos por nuestra vieja costumbre.

A medida que salimos tímidamente de nuestro caparazón, estamos abocados a tener miedo y nos aferramos a lo que nos resulta familiar. Si no afrontamos este

inevitable proceso con una constante paciencia y afecto, nunca confiaremos en aquello que es sabio y compasivo para relajarnos en un estado libre de ego. Debemos desarrollar poco a poco la confianza de que soltar es liberador. Practicamos la maitri continuamente. Sentir entusiasmo por la sensación de mantenernos abiertos toma su tiempo.

Un primer paso es comprender que una sensación de terror o de malestar psicológico puede ser un signo de que los viejos hábitos están desapareciendo, de que nos estamos acercando más al estado abierto y natural. Trungpa Rimpoché dijo que los guerreros que están despertando podrían descubrirse en un constante estado de ansiedad. Personalmente, he comprobado que es cierto. Al cabo de un tiempo decidí que, como aquella inestabilidad no desaparecía, lo mejor que podía hacer era conocerla a fondo. Cuando la actitud que tenemos hacia el miedo se vuelve más acogedora e inquisitiva, ocurre un cambio fundamental. En lugar de pasarnos la vida tensándonos como si estuviéramos en la silla del dentista, aprendemos que podemos conectar con el frescor del momento y relajarnos.

La práctica consiste en investigar compasivamente nuestros estados de ánimo, emociones y pensamientos. Investigar compasivamente nuestras reacciones y estrategias es fundamental para el proceso del despertar. Se nos anima a sentir curiosidad por las neurosis que sin duda se presentarán cuando nuestros mecanismos de defensa se estén viniendo abajo. Así es como llegamos al lugar en el que dejamos de creer en nuestros mitos personales, al lugar en el que no estamos siempre divididos contra nosotros mismos, resistiéndonos siempre a nuestra energía. Así es como aprendemos a morar en la prajñaparamita.

Se trata de una práctica continua. Desde que empezamos el aprendizaje del bodisatva hasta que confiamos plenamente en la libertad de nuestra mente incondicional e imparcial, nos estamos entregando a cada momento, a cualquier cosa que ocurra en ese mismo instante. Con precisión y suavidad, renunciamos a nuestras queridas formas de vernos a nosotros mismos y a los demás, a nuestras queridas formas de desear controlarlo todo, de bloquear la bodichita. Lo hacemos una y otra vez a lo largo de muchos desafiantes e inspiradores años, y en el proceso desarrollamos el deseo de experimentar la vacuidad.

20

Cuando las cosas se ponen difíciles

No dependas de las circunstancias externas.

VERSO DE ATISA
SOBRE LA PURIFICACIÓN DE LA MENTE

El consejo más directo para despertar la bodichita es: practica el no causar ningún daño a nadie —ni a ti mismo ni a los demás— y haz cada día todo lo posible para ser útil. Si nos tomamos estas instrucciones en serio y empezamos a aplicarlas, probablemente descubriremos que no son tan fáciles como parecen. Antes de que nos demos cuenta alguien nos habrá provocado y, directa o indirectamente, habremos causado algún daño.

Por tanto, cuando nuestra intención sea sincera pero las cosas se pongan difíciles, hay algo que nos ayudará a la mayoría a superar la situación. Se trata de unas instrucciones fundamentales para tranquilizarnos y cambiar nuestros arraigados hábitos de arremeter contra alguien o de culparle.

Los cuatro métodos para mantener la calma nos dan el apoyo necesario para desarrollar la paciencia de permanecer abiertos a lo que nos está ocurriendo en lugar de activar el piloto automático. Estos cuatro métodos son:

1. No poner ningún blanco para la flecha
2. Conectar con el corazón
3. Considerar las dificultades como maestros
4. Considerar todo cuanto ocurre como un sueño

En primer lugar, si no ponemos un blanco, no podremos lanzar ninguna flecha. Es decir, cada vez que respondemos con palabras y acciones agresivas, estamos reforzando el hábito de la ira. Mientras lo sigamos haciendo, no cabe duda de que nuestro camino estará repleto de flechas. Las reacciones de los demás cada vez nos irritarán más. Sin embargo, en cada ocasión que nos provocan tenemos la oportunidad de hacer algo distinto. Podemos fortalecer nuestros viejos hábitos poniendo un blanco o debilitarlos manteniendo la calma.

Cada vez que observamos en calma la agitación y el calor de la ira, nos

dominamos y fortalecemos. Se trata de una instrucción para cultivar la raíz de la felicidad. Cada vez que actuamos movidos por la ira o la reprimimos, nuestra agresividad aumenta; nos volvemos cada vez más como un blanco móvil. Y a medida que transcurren los años, casi todo nos hace enfurecer. Éste es el secreto para comprender, a un nivel totalmente real y personal, cómo sembramos las semillas del sufrimiento.

El primer método es recordar que somos nosotros los que ponemos el blanco y los únicos que podemos quitarlo. Y comprender que si seguimos conservando la calma cuando deseemos responder a alguien —aunque sea brevemente— estamos empezando a eliminar un patrón de agresividad que siempre seguiría haciéndonos daño a nosotros y a los demás si se lo permitiéramos.

El segundo método es la instrucción para conectar con el corazón. En los momentos de ira podemos entrar en contacto con la bondad y la compasión que ya tenemos.

Cuando alguien que está loco empieza a hacernos daño, podemos entender fácilmente que no sabe lo que está haciendo. Existe la posibilidad de conectar con nuestro corazón y sentir tristeza porque esta persona ha perdido el control y se está lastimando a sí misma al hacer daño a los demás. Existe la posibilidad de que, aunque tengamos miedo, no sintamos odio o ira, sino que nos sintamos inspirados a ayudarla tanto como podamos.

En realidad, un lunático está mucho menos desequilibrado que alguien cuerdo que nos lastime, porque la persona llamada cuerda tiene el potencial para comprender que cuando actúa agresivamente está sembrando las semillas de su propia confusión e insatisfacción. Su agresividad actual está fortaleciendo futuros hábitos de agresividad que se volverán más intensos. Está creando su propio culebrón. Este tipo de vida es doloroso y solitario. Aquella persona que nos lastima está bajo la influencia de patrones conductuales que podrían seguir produciendo sufrimiento eternamente.

El segundo método es, pues, conectar con el corazón. Recuerda que aquel que nos lastima no necesita que lo provoquen más aún ni nosotros tampoco. Y acepta que, al igual que nosotros, millones de personas están ardiendo en el fuego de la agresividad. Meditamos en la intensidad de la ira y dejamos que su energía nos haga más humildes y compasivos.

El tercer método es considerar las dificultades como maestros. Si no tenemos cerca a ningún maestro que nos enseñe personalmente cómo no causar ningún daño, ¡no importa! La vida misma te brindará un montón de oportunidades para aprender a mantener la calma. Sin el vecino desconsiderado, ¿encontrarías la ocasión para practicar la paciencia? Sin el bravucón de la oficina, ¿cuándo tendrías la oportunidad de conocer la energía de la ira de un modo tan íntimo que pierde su destructivo poder?

El maestro está siempre con nosotros, siempre nos está mostrando precisamente hasta dónde hemos llegado, animándonos a no hablar ni actuar de las mismas y viejas formas neuróticas, animándonos a no reprimirnos ni desvincularnos, a no sembrar las semillas del sufrimiento. Con la persona que nos asusta o nos insulta, ¿respondemos como lo hemos hecho cientos de veces antes o empezamos a avisparnos y por fin mantenemos la calma?

Justo cuando estamos a punto de ponernos como una fiera o de encerrarnos en el olvido, recordamos que somos guerreros que se están formando y que han aprendido a meditar con el nerviosismo y las cosas desagradables. Que esta situación nos ofrece el reto de permanecer y relajarnos con aquello que nos está ocurriendo.

El problema de seguir estas instrucciones o cualquier otra es que tendemos a volvernos demasiado serios o rígidos. Nos ponemos tensos y nerviosos al intentar relajarnos y ser pacientes.

Aquí es donde la cuarta instrucción entra en juego: es conveniente pensar en la persona que está enojada, en la propia ira, y en que el objeto de esta ira es como un sueño. Vemos nuestra vida como si fuera una película en la que temporalmente representamos el papel principal. En lugar de darle tanta importancia, reflexionamos en la insustancialidad de nuestra situación actual. Podemos bajar el ritmo y preguntarnos: «¿Quién es este monolítico yo que se siente tan ofendido? ¿Y quién es esta otra persona que me hace sentir así? ¿Qué son estas alabanzas y estas críticas que me atrapan como si fuera un pez y me cazan como si fuera un ratón en una trampa? ¿Cómo es que estas circunstancias tienen el poder de lanzarme como una pelota de ping-pong de la esperanza al miedo, de la felicidad a la desdicha?». Esa importante lucha, ese importante yo y ese importante otro pueden perder importancia de manera considerable.

Considera esas circunstancias exteriores, esas emociones y ese enorme sentido del yo como algo pasajero e insustancial, como un recuerdo, una película, un sueño. Cuando despertamos sabemos que los enemigos de nuestros sueños no eran más que una ilusión. Este descubrimiento hace desaparecer nuestro miedo.

Cuando nos descubrimos atrapados en la agresividad, podemos recordar que no hay ninguna razón para luchar contra algo o reprimirlo. Que no hay ninguna razón para odiar o avergonzarnos. Por fin empezamos a cuestionarnos nuestras suposiciones. ¿No podría ser que mientras estamos despiertos o dormidos estemos pasando simplemente de un estado de ensueño a otro?

Estos cuatro métodos para transformar la ira y aprender a tener un poco de paciencia proceden de los maestros kadampa del Tíbet del siglo XI. En el pasado estas instrucciones alentaron a los bodisatvas noveles y en el presente siguen siendo igual de útiles. Aquellos mismos maestros kadampa nos aconsejaron no dejar las cosas para más tarde. Nos rogaron usar estas instrucciones de inmediato, a partir de

este mismo día y de este mismo momento, y que no nos dijéramos «lo haré en el futuro cuando tenga un poco más de tiempo».

21

El amigo espiritual

La verdadera función de un amigo espiritual es insultarte.

CHÖGYAM TRUNGPA RIMPOCHÉ

Los guerreros que se están formando necesitan a alguien que les guíe —un maestro guerrero, un amigo espiritual— alguien que conozca bien el territorio y les ayude a encontrar su camino. En la relación entre maestro y discípulo hay distintos niveles. A algunas personas les basta con leer un libro u oír unas enseñanzas en concreto de un maestro. En cambio, otras pedirán a este maestro si pueden ser discípulos suyos para que les oriente de vez en cuando. Esta clase de relación es valiosa para muchos. Es raro que un estudiante se sienta ya desde el principio preparado para mantener un compromiso más incondicional con un maestro, trabajando muy íntimamente con sus apegos. No muchos de nosotros confiamos tanto en otra persona ni deseamos que alguien nos vea sin nuestras máscaras. Pero, de hecho, es sensato no lanzarnos de cabeza en esta clase de relación sin antes haber desarrollado la maitri hacia uno mismo y la confianza de que este maestro en concreto es digno de confianza. Éstos son los requisitos para establecer un profundo compromiso con un maestro espiritual.

En 1974 cuando le pedí a Trungpa Rimpoché si podía ser discípula suya, no estaba preparada para mantener una relación incondicional. Pero por primera vez en mi vida había conocido a alguien que no estaba atrapado en nada, a una persona cuya mente nunca se dejaba arrastrar. Comprendí que si él me orientaba yo podría llegar a ser como él. Me atrajo porque no podía manipularle, él sabía cómo ir más allá de las manías de la gente. Yo experimenté aquella sabiduría como algo amenazador, pero de una manera muy refrescante. Tardé años en adquirir la confianza y la maitri personal para entregarme por completo a esta relación. Desear acercarte más a alguien que es tan peligroso para el ego toma su tiempo.

La relación con un maestro o bien evolucionará hasta un punto en que habrá una confianza y un amor incondicionales, o bien no lo hará. Hemos de confiar en el proceso. En cualquiera de los casos, la relación con un maestro nos anima a confiar en nuestra sabiduría básica. Nos enseña a ser leales con nosotros mismos. En la tradición del guerrero se dice que tanto el maestro como el discípulo están plenamente despiertos, que la mente del maestro y la del discípulo pueden

encontrarse. El papel del maestro es ayudar al estudiante a comprender que su mente despierta y el maestro son lo mismo. En un momento dado se produce un importante cambio en la lealtad. En lugar de identificarnos siempre con nuestras neurosis, empezamos a confiar en nuestra inteligencia y bondad básica, lo cual es un cambio importante. Si no adquirimos esta básica confianza en nosotros mismos, nos resultará imposible avanzar más con un maestro.

Sin embargo, una vez estamos preparados para mantener una relación incondicional, ésta nos enseña a ser leales con cada situación. Adquirir este grado de compromiso con alguien nos prepara para mantenernos abiertos no sólo al maestro sino a toda la experiencia. El maestro es un ser humano de carne y hueso y no algún ideal espiritual. En esta relación, como en cualquier otra, experimentaremos cosas que nos gustarán y nos desagradarán. Podemos descubrirnos inmersos en medio del caos y la inseguridad. Esta relación nos mostrará que nuestro corazón es lo bastante grande como para acoger toda la gama de la vida y no sólo la parte que más nos gusta. Según lo leales que seamos con nuestro maestro espiritual, lo seremos también con nuestro mundo tal como es, con toda su violencia y su ternura, con su crueldad y sus momentos de valor. Nos descubriremos abriéndonos de un modo que nunca llegamos a imaginar que fuera posible.

El aprendizaje del bodisatva nos anima a implicarnos apasionadamente en la vida, sin considerar ninguna emoción o acción como indigna de nuestro amor y compasión, sin considerar ninguna persona o situación como inaceptable. Por tanto, este sendero exige disciplina y también una guía. La cuestión es cuánta guía estamos dispuestos a aceptar. Como no existe ninguna colección de estrictas y limitadoras reglas, necesitamos que alguien nos muestre cuándo nos extraviamos, alguien a quien estemos dispuestos a escuchar.

Sea lo que sea lo que hagamos, el maestro es extraordinariamente adaptable y leal al proceso de nuestro despertar. Este maestro guerrero es como un espejo que nos muestra nuestra mente con una embarazosa claridad. Cuanto más confiamos en nosotros y en el maestro, más dejamos que éste refleje nuestra imagen. Y lentamente vamos permitiendo que cada persona que encontremos sea nuestro maestro. Descubrimos que somos más capaces de comprender este verso sobre la purificación de la mente: «Sé agradecido con todo el mundo».

Sin embargo, no pensamos que el maestro tenga toda la sabiduría del mundo y que nosotros no tengamos ninguna. En esta clase de situación hay demasiada esperanza y miedo. Si a mí me hubieran dicho que nunca debía poner en duda a mis maestros, no hubiera durado demasiado como estudiante. Siempre me animaron a usar mi inteligencia crítica y a expresar mis preocupaciones sin miedo. De hecho, se me aconsejó poner en duda la autoridad y las reglas.

Es importante comprender que las mentes del maestro y del estudiante se encuentran no por creer que el maestro tenga toda la razón o ninguna, sino por la

ambigüedad que existe entre estas dos visiones, por la capacidad de contener la incertidumbre y la paradoja. De lo contrario, nuestra adulación se tornará inevitablemente en desilusión. Y en tal caso, cuando el maestro no encaje con nuestras ideas preconcebidas, saldremos corriendo. No nos gustarán sus ideas políticas o el hecho de que coma carne, beba alcohol o fume. Lo abandonaremos porque no nos gustará un cambio en la política organizativa o porque nos sentiremos poco apreciados o desatendidos. Nos quedaremos con él durante un tiempo idílico, proyectaremos en la relación todos nuestros anhelos de que nos quieran de una forma ideal y poco complicada, y después inevitablemente nos sentiremos defraudados y surgirán los problemas emocionales que no habíamos resuelto. Nos sentiremos usados, traicionados y decepcionados. No desearemos experimentar estos dolorosos sentimientos y nos iremos.

Lo más importante siempre es cómo trabajamos con nuestra mente. Una vez caemos en sólidas opiniones de justificación o culpa, nuestra mente se vuelve muy pequeña. El cerrarnos de cualquier forma aumenta el sufrimiento. Nuestras sólidas opiniones pueden tomar la forma de «el maestro es perfecto y no puede equivocarse» o «el maestro es un charlatán y no debo confiar nunca en él». Ambas son expresiones de una mente congelada. Nos encanta hablar de una mente inmensa y abierta, totalmente clara y espaciosa, pero ¿podemos permanecer en la apertura que se manifiesta por sí sola cuando nuestro sueño se hace añicos?

Aunque abandonemos a un maestro, si podemos permanecer con el dolor y la decepción que sentimos sin justificar o condenar, ese maestro nos habrá enseñado bien. Practicar en estas condiciones puede ser el mejor ejemplo del verso: «Si puedes practicar incluso distraído, te han enseñado bien».

Al trabajar con un amigo espiritual aprendemos a amar de una forma abierta, a amar y ser amados incondicionalmente. No estamos acostumbrados a esta clase de amor. Es lo que todos deseamos y lo que a todos nos cuesta tanto dar. En mi caso aprendí a amar y ser amada observando a mi maestro. Cuando vi de qué forma tan incondicional amaba a los demás, empecé a confiar en que él también podría amarme a mí. Vi por mí misma lo que significa no abandonar nunca a nadie.

En una ocasión ocurrió algo que tiene que ver con este tema y que me afectó profundamente. Una vez, Joe, un antiguo discípulo de Trungpa Rimpoché, tenía problemas emocionales y se estaba metiendo con todo el mundo. Rimpoché parecía ignorar las quejas de los otros estudiantes sobre la agresiva conducta de Joe. Sin embargo, cuando Joe atacó brutalmente a una mujer y la abofeteó, Rimpoché gritó: «¡Fuera! ¡Quiero que te vayas ahora mismo! ¡No quiero verte nunca más!». Joe se marchó conmocionado. Los otros discípulos rodearon a Rimpoché diciendo: «Estamos contentos de que se haya librado de Joe. Él hizo esta cosa tan terrible ayer y esa otra esta mañana... Gracias por echarle». Pero Rimpoché se levantó con

firmeza y dijo: «Creo que no lo habéis comprendido, Joe y yo somos muy buenos amigos». Sentí que Trungpa Rimpoché se habría lanzado frente a un veloz tren si creyera que eso iba a ayudarnos a despertar.

Este compromiso incondicional que tomamos con nosotros mismos y con los demás es lo que significa un amor ilimitado. El amor que siente un maestro por su discípulo se manifiesta como compasión. Y el amor que un discípulo siente por su maestro se manifiesta como devoción. Este mutuo calor, este vínculo del corazón, permite que las dos mentes se encuentren. Es esta clase de amor la que doma a los seres indomables y ayuda a los bodisatvas que se están formando a ir más allá de su sólido mundo. La relación que mantenemos con nuestro amigo espiritual nos inspira a salir valerosamente de nuestro caparazón y a empezar a explorar el mundo fenoménico.

22

El estado intermedio

El secreto del zen se resume en dos palabras: no siempre es así.

SHUNRYU SUZUKI ROSHI

Para dejar de apegarnos por completo a las cosas agradables, es necesario practicar durante un cierto tiempo. Pero en realidad «no tener nada a lo que aferrarse» es la raíz de la felicidad. Cuando aceptamos que no tenemos el control, sentimos una sensación de libertad. Dirigirnos hacia aquello que más desearíamos evitar hace que nuestras barreras y corazas se vuelvan permeables.

Esto puede conducir a un sentimiento de «no sé qué hacer», a una sensación de estar atrapado en un estado intermedio. Por un lado, estamos totalmente hartos de buscar placer con lo que comemos, bebemos, fumamos o con quien hacemos el amor. También estamos hartos de nuestras creencias, ideas e «ismos» de cualquier tipo. Pero, por otro, deseamos que fuera cierto que los placeres exteriores pudieran darnos una felicidad duradera.

En este estado intermedio es donde el guerrero pasa mucho tiempo creciendo. Daríamos lo que fuera por volver a sentir el placer que nos proporcionaba comer una pizza o mirar un vídeo. Sin embargo, aunque estas cosas puedan ser placenteras, hemos visto que comer una pizza o mirar un vídeo apenas logra calmar nuestro sufrimiento. Lo descubrimos en especial cuando todo se derrumba. Si acabamos de enterarnos de que tenemos un cáncer, comer una pizza no nos anima demasiado. Si alguien a quien amamos acaba de morir o nos abandona, los lugares exteriores a los que vamos para sentirnos mejor nos parecen poco convincentes y efímeros.

Las enseñanzas nos explican el dolor que causa perseguir el placer y la inutilidad de huir del dolor. También oímos hablar de la alegría del despertar, del comprender la interconexión que mantenemos, de confiar en la apertura de nuestro corazón y de nuestra mente. Pero apenas se nos ha hablado de este estado intermedio, de no poder ya disfrutar con los antiguos placeres exteriores como nos ocurría antes, sin embargo aún no hemos alcanzado una continua sensación de ecuanimidad y calidez.

El estado intermedio se caracteriza por la ansiedad, el sufrimiento y la vulnerabilidad. Es la clase de lugar que usualmente deseamos evitar. El reto consiste en estar en medio de él en vez de luchar y quejarnos. En permitir que éste nos

suavice en lugar de tensarnos y hacernos más miedosos. Intimar con la intranquila sensación de estar en medio de ninguna parte sólo hace que nuestro corazón se vuelva más tierno. Cuando somos lo bastante valientes como para quedarnos en ese lugar, la compasión surge espontáneamente. Al no conocer lo que está ocurriendo, ni esperar conocerlo, ni actuar como si lo supiéramos, empezamos a acceder a nuestra fuerza interior.

Sin embargo, parece razonable desear sentirnos mejor de algún modo. Si pudiéramos decir de la situación que es buena o mala, si pudiéramos describirla de algún modo, nos encontraríamos en un terreno familiar. Pero algo ha sacudido nuestros patrones habituales y con frecuencia ya no funcionan. Permanecer con una energía volátil se va volviendo cada vez más agradable que actuar arrastrados por ella o reprimirla. Este abierto y tierno lugar se llama la bodichita. Estar en él es lo que nos cura. Nos permite dejar de otorgarnos tanta importancia; es así como el guerrero aprende a amar.

Así es exactamente como practicamos cada vez que nos sentamos a meditar. Observamos aquello que surge, lo aceptamos con afecto y dejamos que se vaya. Los pensamientos y las emociones surgen y desaparecen. Algunos son más convincentes que otros. Normalmente esos sentimientos agitados nos inquietan tanto que haríamos cualquier cosa para que desaparecieran. En cambio, ahora nos animamos afectuosamente a permanecer con nuestra agitada energía al volver a la respiración. Éste es el aprendizaje básico sobre la maitri que necesitamos para seguir progresando, para seguir abriendo nuestro corazón.

Permanecer en un estado intermedio requiere aprender a aceptar la paradoja de que algo puede ser tanto correcto como incorrecto, que alguien puede ser fuerte y afectuoso, y también iracundo, tenso y tacaño. En el doloroso momento en el que no estamos a la altura de lo que nos hemos exigido, ¿nos condenamos o apreciamos de verdad la paradoja de ser humanos? ¿Podemos perdonarnos y conectar con nuestro tierno y buen corazón? Cuando alguien nos aprieta las clavijas, ¿nos lanzamos a atacarle? O nos reprimimos pensando: «Se supone que debo ser bueno, ¿cómo podría pensar algo tan negativo?». Nuestra práctica consiste en estar con la desazón que sentimos sin solidificarla en ninguna opinión. Podemos meditar, hacer tonglen o simplemente contemplar el cielo abierto, cualquier cosa que nos anime a estar en el borde sin solidificar la emoción en ninguna opinión.

Cuando nos descubrimos en un lugar que nos causa malestar y miedo, cuando tenemos una pelea, cuando el médico dice que necesitamos hacernos unas pruebas para ver qué nos pasa, descubriremos que queremos culpar a alguien, tomar partido, tener algo sólido a lo que aferrarnos. Sentimos que debemos tomar una determinación. Deseamos aferrarnos a nuestra visión familiar. Pero para el guerrero lo «correcto» es una visión tan extrema como lo «incorrecto». Ambas bloquean nuestra sabiduría innata. Cuando nos encontramos en una encrucijada sin saber qué

camino tomar, nos hallamos en la prajñaparamita. Una encrucijada es un lugar importante para la formación de un guerrero. Es donde nuestras sólidas opiniones empiezan a deshacerse.

Captar la paradoja no es algo que ninguno de nosotros pueda hacer de repente. Por eso se nos anima a dedicar toda la vida a aprender de la incertidumbre, la ambigüedad y la inseguridad. Estar en un estado intermedio nos prepara para afrontar lo desconocido sin miedo, nos prepara para afrontar tanto nuestra vida como nuestra muerte. El estado intermedio —en el que a cada momento el guerrero se descubre aprendiendo a soltar— es el campo perfecto de entrenamiento. En realidad, no importa si esto nos deprime o nos inspira. No hay ninguna forma en absoluto de hacerlo a la perfección. Por eso la compasión y la maitri, junto con el valor, son vitales: nos dan los recursos para ser genuinos acerca de dónde nos hallamos, pero, al mismo tiempo, nos hacen comprender que siempre estamos en transición, que el único momento que existe es el ahora, y que el futuro es completamente imprevisible y abierto.

A medida que seguimos aprendiendo, evolucionamos más allá del pequeño yo que continuamente está buscando zonas en las que encontrarse cómodo. Poco a poco descubrimos que somos lo bastante grandes como para contener algo que no es ni verdad ni mentira, ni puro ni impuro, ni bueno ni malo. Pero, en primer lugar, debemos apreciar la riqueza del estado de la vacuidad y seguir adelante en él.

Es importante saber que existe este estado intermedio, de lo contrario pensaríamos que el viaje de un guerrero es de una manera o de la otra; que o bien estamos atrapados o bien somos libres. En realidad, pasamos mucho tiempo en este estado intermedio. Este jugoso lugar es un paraje muy fructífero. Permanecer totalmente en él —experimentando incondicionalmente la claridad del momento presente— se denomina Iluminación.

Aspiración para concluir

Cualquier virtud que haya acumulado a lo largo de mi vida hasta este momento, incluyendo cualquier beneficio que me aporte este libro, lo dedico al bien de todos los seres.

Que las raíces del sufrimiento disminuyan. Que la guerra, la violencia, el abandono, la indiferencia y las adicciones también disminuyan.

Que la sabiduría y la compasión de todos los seres aumenten ahora y en el futuro.

Que veamos claramente que todas las barreras que nosotros y los demás creamos son tan insustanciales como nuestros sueños.

Que apreciemos la gran perfección de todos los fenómenos.

Que continuemos abriendo nuestro corazón y nuestra mente para trabajar sin cesar en beneficio de todos los seres.

Que vayamos a los lugares que nos producen miedo.

Que llevemos la vida de un guerrero.

Apéndice: Las prácticas

Versos de Atisa sobre la purificación de la mente

PRIMER PUNTO
Los preliminares, la base de la práctica del Dharma

1. Haz primero los preliminares.

SEGUNDO PUNTO
La práctica principal, el aprendizaje de la bodichita

VERSOS SUPREMOS DE LA BODICHITA

2. Considera todos los dharmas [fenómenos] como un sueño.
3. Analiza la naturaleza sin origen de la mente.
4. Autolibera incluso el antídoto.
5. Permanece en la naturaleza del alaya, la esencia.
6. En la postmeditación, considera los fenómenos como una ilusión.

VERSOS DE LA BODICHITA RELATIVA

7. Practica el enviar y el tomar alternativamente. Hazlos cabalgar sobre tu respiración.
8. Tres objetos, tres venenos y tres semillas de la virtud.
9. En todas las actividades, aplica las máximas.
10. Empieza contigo mismo la secuencia de enviar y de tomar.

TERCER PUNTO
La transformación de las circunstancias adversas en el sendero de la Iluminación

11. Cuando el mundo esté lleno de negatividades, transforma todos los obstáculos en el sendero de la bodhi.
12. Échale a una sola cosa la culpa de todo.
13. Sé agradecido con todo el mundo.
14. Considerar la confusión como los cuatro kayas constituye la insuperable protección de la sunyata.
15. Las cuatro prácticas son el mejor de los métodos.
16. Todas las circunstancias imprevistas, únelas con la meditación.

CUARTO PUNTO
Aplicando la práctica en toda nuestra vida

17. Pon en práctica las cinco fuerzas, las instrucciones esenciales condensadas.

18. Las instrucciones mahayana para eyectar la conciencia en el momento de la muerte son las cinco fuerzas: la forma en que te comportas es importante.

QUINTO PUNTO

Evaluación de la purificación de la mente

19. Todos los dharmas tienen un solo objetivo.
20. De los dos testigos, quédate con el principal.
21. Permanece siempre alegre.
22. Si puedes practicar incluso distraído, te han enseñado bien.

SEXTO PUNTO

Disciplinas de la purificación de la mente

23. Practica siempre los tres principios básicos.
24. Cambia tu actitud, pero sigue siendo natural.
25. No comentes las debilidades de los demás.
26. No opines sobre las acciones de los demás.
27. Trabaja primero en la mayor de tus emociones negativas.
28. Renuncia a esperar resultados.
29. Renuncia a la comida envenenada.
30. No seas tan previsible.
31. No calumnies a los demás.
32. No esperes la ocasión.
33. No lleves las cosas a un extremo doloroso.
34. No pongas la carga de un buey en el lomo de una vaca.
35. No intentes ser el más rápido.
36. No actúes de una manera retorcida.
37. No conviertas a los dioses en demonios.
38. No te aproveches del sufrimiento ajeno.

SÉPTIMO PUNTO

Guía sobre la purificación de la mente

39. Realiza todas las actividades con una intención.
40. Corrige todas las injusticias con una intención.
41. Hay dos cosas que hacer: una al principio y la otra al final.
42. Sobrelleva cualquiera de las dos cosas que ocurra.
43. Aunque te cueste la vida, defiende las dos.
44. Practica las tres difíciles disciplinas.
45. Recurre a las tres causas principales.
46. Medita en que las tres nunca se deterioran [devoción, entusiasmo y bodhichita].
47. Mantén las tres sin separarlas [cuerpo, palabra y mente].
48. Entrénate imparcialmente en cualquier campo. Es crucial que lo hagas siempre

y con entusiasmo.
49. Medita siempre en aquello que te provoque resentimiento.
50. No dependas de las circunstancias externas.
51. Esta vez practica los puntos principales.
52. No malinterpretes las cosas.
53. No dudes.
54. Practica con entusiasmo.
55. Libérate con el examen y la investigación.
56. No te regodees en la autocompasión.
57. No seas celoso.
58. No seas frívolo.
59. No esperes ser recompensado.

Oración de las Cuatro Cualidades Ilimitadas

Que todos los seres sensibles gocen de la felicidad y la raíz de la felicidad.
Que se liberen del sufrimiento y de las raíces del sufrimiento.
Que no se separen de la gran felicidad vacía de sufrimiento.
Que todos moren en la gran ecuanimidad exenta de pasión, agresividad y prejuicios.

Cada línea de esta oración se refiere a una de las cuatro cualidades ilimitadas: la primera es la bondad incondicional; la segunda, la compasión; la tercera, la alegría; y la cuarta, la ecuanimidad. A veces yo prefiero cambiar las palabras *se liberen* por *nos liberemos*. Este cambio subraya que nosotros aspiramos a experimentar el beneficios de estas cuatro cualidades junto con los otros seres.

La práctica de la bondad incondicional

La práctica de la bondad incondicional usa tradicionalmente la primera línea de la oración de las Cuatro Cualidades Ilimitadas «Que todos los seres sensibles gocen de la felicidad y de la raíz de la felicidad».

1. Despierta la bondad incondicional hacia ti mismo. «Que yo goce de la felicidad y de la raíz de la felicidad», o expresa esta aspiración con tus propias palabras.
2. Despierta la bondad incondicional por alguien por quien sientas unos sinceros buenos deseos y ternura. «Que (nombre) goce de la felicidad y de la raíz de la felicidad», o exprésalo con tus propias palabras.
3. Despierta la bondad incondicional por un amigo, diciendo su nombre y expresando la aspiración para su felicidad, usando las mismas palabras.

4. Despierta la bondad incondicional por una persona que te resulte neutra o indiferente. (Usa las mismas palabras.)
5. Despierta la bondad incondicional por una persona que te resulte difícil o desagradable. (Usa las mismas palabras.)
6. Deja que la bondad incondicional crezca lo bastante para que incluya a los cinco seres anteriores. (Este paso se llama «eliminando las barreras»). Di: «Que yo, mi ser amado, mi amigo, la persona indiferente y la persona difícil gocemos de felicidad y de las raíces de la felicidad».
7. Extiende la bondad incondicional hacia todos los seres del universo. Puedes empezar con los seres de tu familia e ir ampliando el círculo cada vez más. «Que todos los seres gocen de felicidad y de la raíz de la felicidad.»

La práctica de la compasión

La práctica de la compasión empieza en la segunda línea de la oración «Que se liberen del sufrimiento y de la raíz del sufrimiento», y después sigue un proceso de siete pasos similar al de la práctica de la bondad incondicional.

1. Despierta la compasión hacia ti mismo: «Que me libere del sufrimiento y de la raíz del sufrimiento», o expresa esta aspiración con tus propias palabras.
2. Despierta la compasión por una persona (o animal) por el que ya sientas compasión de manera espontánea: «Que (nombre) se libere del sufrimiento y de la raíz del sufrimiento», o exprésalo con tus propias palabras.
3. Despierta la compasión por un amigo. (Usa las mismas palabras.)
4. Despierta la compasión por una persona que te resulte indiferente. (Usa las mismas palabras.)
5. Despierta la compasión por una persona que te resulte difícil. (Usa las mismas palabras.)
6. Despierta la compasión por los cinco seres anteriores. (Usa las mismas palabras.)
7. Despierta la compasión por todos los seres del universo, empezando por los miembros de tu familia y extendiéndola cada vez más: «Que todos los seres se liberen del sufrimiento y de la raíz del sufrimiento».

También puedes despertar la capacidad de alegrarte y la de gozar de ecuanimidad mediante estos siete pasos anteriores. Exprésalo con tus propias palabras o usa la tercera línea de la oración de las Cuatro Cualidades Ilimitadas para despertar la capacidad de alegrarte («Que yo y todos los demás no nos separemos nunca de la gran felicidad vacía de sufrimiento»). Y usa la cuarta línea de la oración para despertar la ecuanimidad («Que yo y los demás moremos en la gran

ecuanimidad exenta de pasión, agresividad y prejuicios»).

La aspiración de los tres pasos

Que yo goce de la felicidad y de la raíz de la felicidad.
Que tú goces de la felicidad y de la raíz de la felicidad.
Que todos los seres gocen de la felicidad y de la raíz de la felicidad.

Puedes usar este mismo proceso de los tres pasos para despertar la compasión, la capacidad de alegrarte y la ecuanimidad. Como siempre, exprésalo, si lo deseas, con tus propias palabras.

Notas

1. Para obtener más información acerca de los versos sobre la purificación de la mente, véase el apéndice en el que se enumeran los 59 versos, y la lista de obras que tratan sobre ellos en la bibliografía.

1. Para una concisa perspectiva general, véase el apéndice.

Bibliografía

ENSEÑANZAS GENERALES SOBRE LA BODICHITA

Patrul Rinpoché, *The Words of My Perfect Teacher*, traducido por el grupo de traductores de Padmakara, Shambhala Publications, Boston y Londres, 1998, pp. 195-261.

Shantideva, *The Way of the Bodhisattva*, traducido por el grupo de traductores de Padmakara, Shambhala Publications, Boston y Londres, 1997.

—, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, traducido por Stephen Batchelor, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, 1998.

Sogyal Rinpoché, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Urano, Barcelona, 1994.

Trungpa, Chögyam, *Cutting Through Spiritual Materialism*, Shambhala Publications, Boston y Londres 1987, pp. 167-216.

—, *El mito de la libertad*, Kairós, Barcelona, 1998.

LAS CUATRO CUALIDADES ILIMITADAS

Kamalashila, *Meditation: The Buddhist Way of Tranquility and Insight*, Windhorse, Glasgow, 1992, pp. 23-32, 192-206.

Longchenpa, *Kindly Bent to Ease Us*, traducido por H. V. Guenther, Dharma Publications, Berkeley, 1975-76, pp. 106-122.

Patrul Rinpoché, *The Words of My Perfect Teacher*, traducido por el grupo de traductores de Padmakara, Shambhala Publications, Boston y Londres, 1998, pp. 195-217.

Salzberg, Sharon, *Amor Incondicional*, Edaf, Madrid, 1997.

Thich Nhat Hanh, *Enseñanzas sobre el amor*, Oniro, Barcelona, 1998.

LOS VERSOS LOJONG

Chödrön, Pema, *Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living*, Shambhala Publications, Boston y Londres, 1994.

Khyentse, Dilgo, *Compasión Intrépida*, Dharma, Novelda, 1994.

Kongtrül, Jamgön, *La gran vía del despertar*, Imagina, San Sebastián, 1997.

Trungpa, Chögyam, *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness*, editado por Judith L. Lief, Shambhala Publications, Boston y Londres, 1993.

Wallace, Alan B., *A Passage from Solitude: Training the Mind in a Life Embracing the World*, editado por Zara Houshmand, Snow Lion Publications, Ithaca, Nueva York, 1992.

PRÁCTICA DE TONGLEN

Chödron, Pema, *Tonglen: The Path of Transformation*, editado por Tingdzin Ötro, Vajradhatu Publications, Halifax, Nueva Escocia, 2001.

Sogyal Rinpoché, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Urano, Barcelona, 1994.

OTRAS LECTURAS

Masters, Jarvis Jay, *Finding Freedom: Writings from Death Row*, Padma Publishing, Junction City, California, 1997.

Suzuky, Shunryu, *Mente zen, mente de principiante*, Troquel, Buenos Aires, 1994.

Trungpa, Chögyam, *Shambhala: la senda sagrada del guerrero*, Kairós, Barcelona, 1987.

Los lugares que te asustan
Pema Chödrön

Título original: *The Places That Scare You*
Publicado en inglés por Shambhala Publications, Inc., Boston
Publicado por acuerdo con Shambhala Publications Inc., Boston

Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): julio de 2012

ISBN: 978-84-9754-629-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com